

แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก  
กองทุนหลักประกันสุขภาพ ( สำหรับผู้นำเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อ  
เสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อโครงการ โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยการเต้นไลน์แดนซ์ชุมชนคุปตาสา

## 1. ผลการดำเนินงาน

ชุมชนคุปตาสาได้ดำเนินกิจกรรมตามโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยการเต้นไลน์แดนซ์  
ชุมชนคุปตาสา ระยะเวลา 3 เดือน ระหว่างเดือน มิถุนายน - สิงหาคม 2565 โดยจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย  
ด้วยเต้นไลน์แดนซ์ (Line Dance) ณ ที่ทำการชุมชนคุปตาสา ซึ่งการเต้นไลน์แดนซ์ (Line Dance) เป็นการ  
ผสมผสานการเต้นลีลาศกับการเต้นแอโรบิก ที่นิยมนำมาเป็นกิจกรรมออกกำลังกาย เนื่องจากสามารถ  
ลดปัญหาการเต้นแอโรบิกที่การเต้นมีจังหวะเร็ว และเปลี่ยนท่าบ่อยทำให้ผู้เต้นบางคนไม่ถนัด ทั้งลดปัญหาการ  
เต้นลีลาศที่ต้องอาศัยคู่เต้นโดยมีไลน์แดนซ์ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้ความสนุกแบบใหม่ที่ได้ทั้งสุขภาพกายและใจ  
แถมช่วยบำรุงสมองจากการจดจำไลน์ของการขยับ และการเต้นเข้าจังหวะ ซึ่งนั่นเท่ากับการถอยห่างจาก  
โรคอัลไซเมอร์โดยปริยาย ทั้งยังช่วยให้มีความคล่องตัว รู้สึกกระฉับกระเฉง กระชุ่มกระชวย และมีชีวิตชีวามากขึ้น  
โดยมีกิจกรรมในโครงการ ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ตรวจสุขภาพเบื้องต้น เพื่อตรวจสุขภาพพื้นฐานของสมาชิกชมรม โดยจัดซื้อ  
ครุภัณฑ์ทางการแพทย์ คือ เครื่องวัดความดันแบบดิจิตอล จำนวน 1 เครื่อง และเครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิตอล  
จำนวน 1 เครื่อง

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมที่ 2 ออกกำลังกายเต้นไลน์แดนซ์ (สัปดาห์ละ 3 วัน เดือนละ 12 วัน  
จำนวน 3 เดือน รวม 36) ณ ที่ทำการชุมชนคุปตาสา ระยะเวลา 3 เดือน ระหว่างเดือน มิถุนายน - สิงหาคม 2565

## 2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 1. ร้อยละ 80 ของสมาชิกชุมชนคุปตาสาและชุมชนต่างๆ ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม  
เต้นไลน์แดนซ์

ผลการดำเนินงาน จากการดำเนินกิจกรรม พบว่าสมาชิกชุมชนคุปตาสาและชุมชนต่างๆ ที่สนใจเข้า  
ร่วมกิจกรรมเต้นไลน์แดนซ์ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 76.67 (ไม่ผ่านตัวชี้วัด) (กลุ่มเป้าหมายที่ได้กำหนด  
ในโครงการ จำนวน 30 คน)

ตัวชี้วัดที่ 2 ร้อยละ 20 ของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมที่มีค่าดัชนีมวลกายเกิน มีค่า  
ดัชนีมวลกายลดลงหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

ผลการดำเนินงาน จากการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมที่มีค่าดัชนีมวลกายเกิน  
มีค่าดัชนีมวลกายลดลงหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 (ผ่านตัวชี้วัด)

ตัวชี้วัดที่ 3. ร้อยละ 80 ของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมที่มีโรคประจำตัวสามารถควบคุมโรคได้

ผลการดำเนินงาน จากการดำเนินกิจกรรมพบว่า สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมที่มีโรคประจำตัว  
สามารถควบคุมโรคได้ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 87.50 (ผ่านตัวชี้วัด)

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

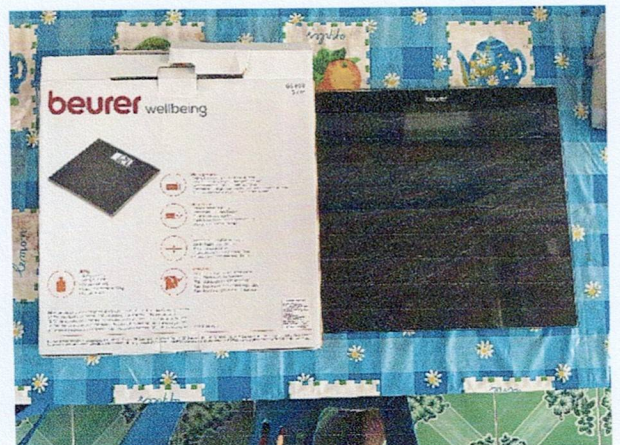
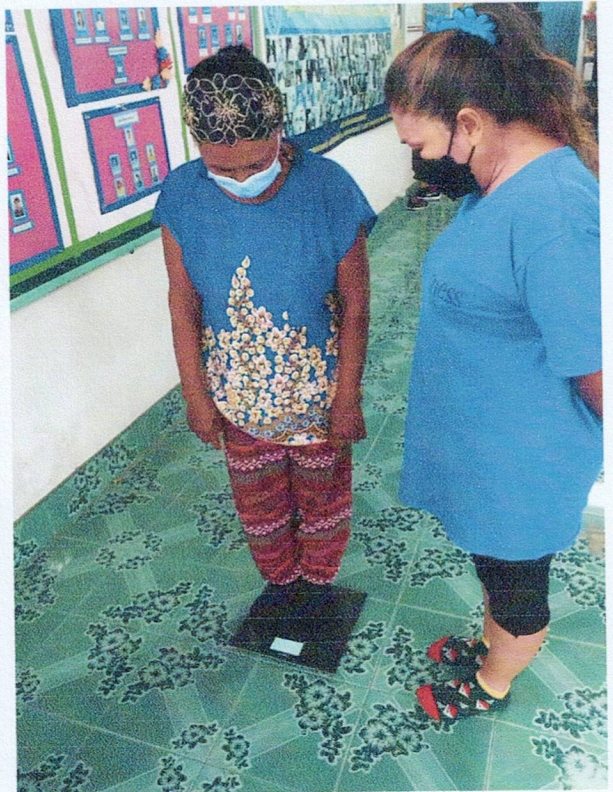
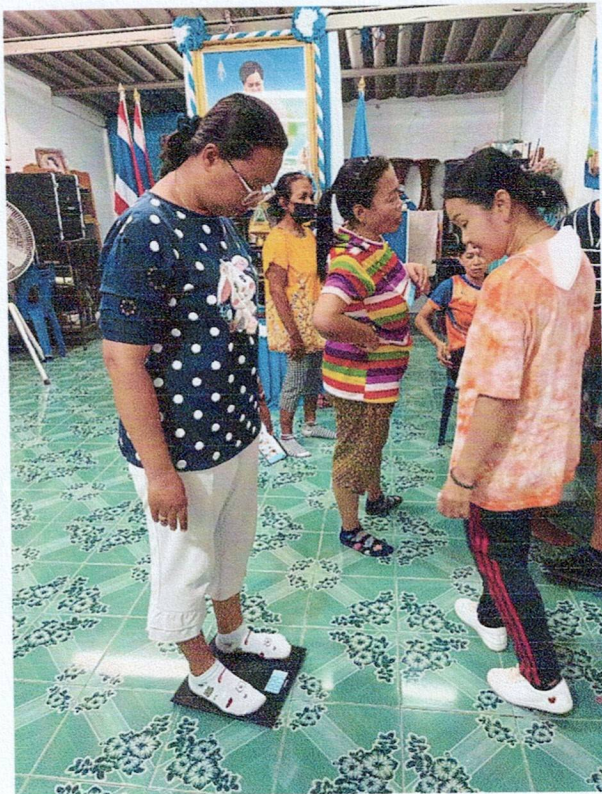
งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติของโครงการ	14,300.-บาท	
งบประมาณที่เบิกจ่ายจริง	13,300.-บาท	คิดเป็นร้อยละ 93.01
งบประมาณที่เหลือส่งคืนกองทุน	1,000.-บาท	คิดเป็นร้อยละ 6.99

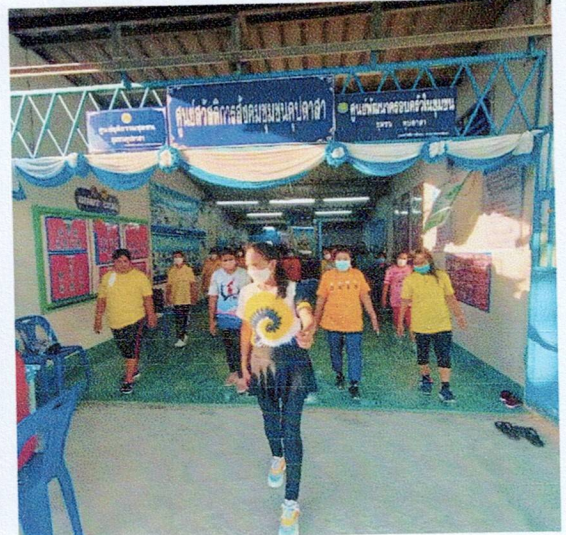
4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี       มี

ลงชื่อ...ศาสตราจารย์...ผู้รายงาน  
(นางสาวศร จักขุรักษ์)  
ประธานชุมชนคุปตาสา

# ภาพกิจกรรม





ผลการตรวจสุขภาพเบื้องต้น

คนที่	อายุ	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม						หลังเข้าร่วมกิจกรรม						แปรผล
		นพ	สส	BMI1	ระดับ BMI	BP	โรคประจำตัว	นพ	BMI 2	BMI1 - BMI2	BP			
1	55	60	153	25.63	1	125/86	0	61.6	26.31	0	122/67	0	0	
2	57	78	156	32.05	1	130/82	0	80.6	34.43	0	147/86	0	0	
3	58	52	154	21.93	0	96/69	0	52	21.93	0	97/68	0	0	
4	64	57	145	27.11	1	131/96	1	57	27.11	0	133/82	0	1	
5	54	58.5	150	26	1	120/80	0	60	26.67	0	129/80	0	0	
6	59	70	160	27.34	1	143/86	0	68.3	26.67	1	128/89	0	0	
7	66	55.5	146	26.04	1	130/76	0	68.3	26.67	0	137/87	0	0	
8	58	45	154	18.97	0	104/67	0	46.1	19.44	0	129/78	0	0	
9	63	48	155	19.98	0	107/70	1	50	20.81	0	98/64	0	1	
10	49	50	153	21.36	0	126/89	0	49	20.93	1	119/80	0	0	
11	50	67	160	26.17	1	125/81	0	67.4	26.33	0	122/73	0	0	
12	42	65	160	25.33	1	123/93	0	68	26.56	0	130/91	0	0	
13	52	72	153	30.77	1	135/80	0	67	28.62	1	130/80	0	0	
14	61	47	152	20.34	0	121/86	1	50.7	21.94	0	118/69	0	1	
15	51	55	154	23.19	1	117/83	1	57	24.03	0	127/74	0	1	
16	67	65	165	23.86	1	130/80	1	65.2	23.94	1	111/66	0	1	
17	53	53	150	23.56	1	130/82	0	56	24.88	1	121/74	0	0	
18	44	49	158	19.63	0	110/62	0	51	20.42	1	109/50	0	0	

ผลการตรวจสุขภาพเบื้องต้น

คนที่	อายุ	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม						หลังเข้าร่วมกิจกรรม				แปรผล
		นน	สส	BMI1	ระดับ BMI	BP	โรคประจำตัว	นน	BMI 2	BMI1 - BMI2	BP	
19	69	57	152	24.67	1	142/81	1	57	24.67	0	148/86	0
20	79	52	168	18.42	0	130/90	1	52	18.42	0	135/92	1
21	44	57.3	160	22.38	0	128/72	0	65	25.39	0	132/70	0
22	47	68.6	160	26.8	1	130/80	0	68	26.56	1	120/80	0
23	52	73.5	157	29.82	1	120/84	1	72.5	29.41	1	110/82	1
				รวม	15		8			8		7

นิยาม	
0	BMI ปกติ
1	BMI เกิน
0	ไม่มีเป็นโรคประจำตัว
1	มีโรคประจำตัว
0	BMI1-BMI2 ไม่ลดลง
1	BMI1-BMI2 ลดลง
0	ควบคุมโรคไม่ได้
1	ควบคุมโรคได้

BMI ลดลง	53.33	ควบคุมโรคได้	87.50
----------	-------	--------------	-------

ผ่านตัวชีวิต

ผ่านตัวชีวิต