

ที่ 90 /๒๕๖๕



ชมรมผู้สูงอายุสุขภาพอ่อนหวาน
เทศบาลนครหาดใหญ่
๓๔ ซอยสุขภาพอ่อนหวาน สงขลา ๙๐๑๑๐

๑๒ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง รายงานผลการดำเนินงานและส่งเงินคืนโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายไลน์แดนซ์ ชมรมผู้สูงอายุสุขภาพอ่อนหวาน
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. รายงานผลและเอกสารหลักฐานการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายไลน์แดนซ์ฯ

จำนวน ๑ ชุด

๒. เงินสด

จำนวน ๑,๗๔๔ บาท

ตามที่ชมรมผู้สูงอายุสุขภาพอ่อนหวาน เทศบาลนครหาดใหญ่ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ ให้ดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายไลน์แดนซ์ ชมรมผู้สูงอายุสุขภาพอ่อนหวาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ งบประมาณ ๒๒,๕๐๐ บาท (สองหมื่นสองพันห้าร้อยบาทถ้วน) ในการประชุมพิจารณาอนุมัติโครงการ ครั้งที่ ๒/๒๕๖๕ เมื่อวันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๕ ระยะเวลาดำเนินโครงการตั้งแต่วันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕ - วันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๕ นั้น

ในการนี้ ชมรมชมรมผู้สูงอายุสุขภาพอ่อนหวาน จึงขอส่งรายงานผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายไลน์แดนซ์ ชมรมผู้สูงอายุสุขภาพอ่อนหวาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ และเอกสารหลักฐานการใช้จ่ายเงิน โดยใช้จ่ายเงินงบประมาณทั้งสิ้น ๒๐,๗๕๖ บาท (สองหมื่นเจ็ดร้อยห้าสิบบาทถ้วน) และมีเงินคงเหลือส่งคืนกองทุนฯ ๑,๗๔๔ บาท (หนึ่งพันเจ็ดร้อยสี่สิบบาทถ้วน) จึงขอส่งเงินคืนมาพร้อมหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางอุบล ทองรักษา)

ประธานชมรมผู้สูงอายุสุขภาพอ่อนหวาน
เทศบาลนครหาดใหญ่

กองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลนครหาดใหญ่



เล่มที่ 15

เลขที่ 18

ใบเสร็จรับเงิน

เทศบาลนครหาดใหญ่

ได้รับเงินค่า รับคืนเงินโครงการส่งเสริมการลดภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา พร้อมผู้ส่งมอบ
หลักฐานผลขาดอากร ประจําปีงบประมาณ พ.ศ. 2565
จาก กรมสรรพากร ที่อยู่ที่ 31 ซ. สุภาพอเนกนาค ผ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
(โดย นางรุ้งศรี ทอวริกา)
เป็นจำนวนเงิน 1,741 = บาท - สตางค์

(ตัวอักษร)

(หนึ่งพันเจ็ดร้อยสี่สิบบาทถ้วน)

ไว้ถูกต้องแล้วแต่วันที่ 14 เดือน กันยายน พ.ศ. 2565

(นางสาวอาไพ ต้นเวชกุล)

นักวิชาการเงินและบัญชีปฏิบัติการ
ผู้รับเงิน

Amity

(11ท)

(นางอิงรชชา อินตัม)
ผู้อำนวยการสำนักงานการเงินและบัญชี

สารบัญ

หน้า

รายงานผลการดำเนินงาน
เอกสาร/หลักฐานการใช้จ่ายงบประมาณ
ภาพกิจกรรม
ภาคผนวก

๑ - ๕

๑. โครงการที่ได้รับอนุมัติ
๒. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

รายงานผลการดำเนินโครงการ

๑. โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายไลน์แดนซ์ ชมรมผู้สูงอายุสุขภาพอ่อนหวาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

๒. ความเป็นมาของโครงการ

ในปัจจุบันและอนาคต ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ประชากรมีอายุขัยยืนยาวขึ้น แต่ไม่ได้หมายถึงประชากรผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น ผู้สูงอายุยังได้รับผลกระทบจากการเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด ฯ จึงนำไปสู่ความถดถอยของร่างกาย เกิดภาวะฟุ้งฟิง ทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข ผู้สูงอายุจึงเป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพอย่างเหมาะสม ซึ่งนับว่าเป็นภารกิจที่สำคัญสำหรับครอบครัว ชุมชน ภาควิชาหรือหน่วยงานต่าง ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ ครอบครัวยังมีความสุข

การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกกลุ่มอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ช่วยพัฒนาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง พัฒนาอารมณ์ให้มีความสุข สนุกสนานเพลิดเพลิน คลายความเครียด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุควรมีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ หรือออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๕ วัน ๆ ละ ๓๐ นาที จะช่วยลดโรคที่เกิดจากความชรา ชะลอความเสื่อมของร่างกาย ทำให้หัวใจ หลอดเลือด และปอดแข็งแรง เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น ไม่หกล้ม ไม่เหงา ไม่ซึมเศร้า ลดการฟุ้งฟิงและมีอายุยืนยาวขึ้นอย่างมีคุณภาพ

ชมรมผู้สูงอายุสุขภาพอ่อนหวาน ได้จัดตั้งขึ้นตามความต้องการของผู้สูงอายุในชุมชนสุขภาพอ่อนหวานและชุมชนใกล้เคียง เมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๕ เพื่อเป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุในการดำเนินกิจกรรมพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งในด้านสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคม การพบปะ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตและทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน มีสมาชิก จำนวนกว่า ๖๐ คน โดยจะมีกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัย กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมทางศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม กิจกรรมจิตอาสาช่วยเหลือสังคม กิจกรรมการจัดสวัสดิการต่าง ๆ รวมทั้งกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และตามมติที่ประชุมคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุสุขภาพอ่อนหวาน ที่ ๑/๒๕๖๕ ลงวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๕ จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายไลน์แดนซ์ ชมรมผู้สูงอายุสุขภาพอ่อนหวาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ขึ้น

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง
๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกาย จิตใจแข็งแรงขึ้น

๔. กลุ่มเป้าหมาย

สมาชิกชมรมผู้สูงอายุสุขภาพอ่อนหวานและประชาชนที่สนใจ จำนวน ๕๐ คน

๕. สถานที่ดำเนินงาน

ที่ทำการชมรมผู้สูงอายุสุภาพอ่อนหวาน เลขที่ ๓๓ ซอยสุภาพอ่อนหวาน ตำบลหาดใหญ่

๖. กิจกรรมดำเนินงาน

กิจกรรมที่ ๑ จัดอบรมให้ความรู้การเดินลีลาศเพื่อสุขภาพ วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕

กิจกรรมที่ ๒ จัดกิจกรรมรวมกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินไลน์แดนซ์ สัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ

ละ ๑ ชั่วโมง (อังคาร-พุธ-พฤหัสบดี) เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. ณ ลานกิจกรรม ที่ทำการชมรมผู้สูงอายุสุภาพอ่อนหวาน

๗. งบประมาณ

ได้รับการอนุมัติงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่ เป็นเงิน ๒๒,๕๐๐ บาท (สองหมื่นสองพันห้าร้อยบาทถ้วน) สรุปรายละเอียดการใช้จ่ายงบประมาณ ดังนี้

- ค่าสมนาคุณวิทยากรจัดอบรม	เป็นเงิน	๑,๒๐๐	บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มจัดอบรม	เป็นเงิน	๑,๗๕๐	บาท
- ค่าป้ายไวเนลประชาสัมพันธ์	เป็นเงิน	๖๗๕	บาท
- ค่าลำโพงเคลื่อนที่แบบมีล้อ ๑๕ นิ้ว	เป็นเงิน	๙,๕๐๐	บาท
- ค่าวัสดุอุปกรณ์จัดกิจกรรม	เป็นเงิน	๒,๒๓๑	บาท
- ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย	เป็นเงิน	๕,๕๐๐	บาท

รวมใช้จ่ายงบประมาณ เป็นเงิน ๒๐,๗๕๖ บาท (สองหมื่นเจ็ดร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

คิดเป็นร้อยละ ๙๒.๒๕

งบประมาณคงเหลือส่งคืนกองทุนฯ เป็นเงิน ๑,๗๔๔ บาท (หนึ่งพันเจ็ดร้อยสี่สิบบาทถ้วน)

คิดเป็นร้อยละ ๗.๗๕

๘. ผลการดำเนินงาน

๘.๑ จัดอบรมให้ความรู้การเดินไลน์แดนซ์เพื่อสุขภาพ ผู้เข้าร่วมโครงการ

วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ ลานกิจกรรมที่ทำการชมรมผู้สูงอายุสุภาพอ่อนหวาน

๑) ให้ความรู้ในเรื่องหลักการออกกำลังกาย การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกาย การบริหารร่างกาย ข้อห้ามต่าง ๆ และประโยชน์ของการออกกำลังกายไลน์แดนซ์ วิทยากรโดย ผศ.รต.ชนิษฐา นาคะอติตอาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๗๕ คน

๒) การตรวจประเมินสุขภาพผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๖๘ คน ดังนี้

ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อายุ		
น้อยกว่า ๖๐ ปี	๑๔	๒๐.๕๙
๖๐-๖๙ ปี	๓๕	๕๑.๔๗
๗๐-๗๙ ปี	๑๗	๒๕
๘๐ ปีขึ้นไป	๒	๒.๙๔

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
อาชีพ		
รับราชการ	๑	๑.๔๗
ข้าราชการบำนาญ	๑๔	๒๐.๕๙
รับจ้าง	๑๐	๑๔.๗๑
พ่อบ้าน/แม่บ้าน	๓๒	๔๗.๐๖
ค้าขาย	๕	๗.๓๕
ธุรกิจส่วนตัว	๓	๔.๔๑
อื่น ๆ	๓	๔.๔๑

ข้อมูลสุขภาพ

ข้อมูลสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
BMI		
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ (BMI น้อยกว่า ๑๘.๕)	๑	๑.๔๗
น้ำหนักปกติ (BMI ๑๘.๖-๒๒.๙)	๑๕	๒๒.๐๖
น้ำหนักเกิน (BMI ๒๓-๒๔.๙)	๑๙	๒๗.๙๔
โรคอ้วน ระดับ ๑ (BMI ๒๕-๒๙.๙)	๒๔	๓๕.๒๙
โรคอ้วนอันตราย (BMI มากกว่า ๓๐)	๙	๑๓.๒๔
รอบเอว		
ปกติ	๒๔	๓๕.๒๙
อ้วนลงพุง	๔๔	๖๔.๗๑
ความดันโลหิต		
ปกติ	๔๖	๖๗
เสี่ยง	๑๕	๒๒.๐๖
สูง	๗	๑๐.๒๙
โรคประจำตัว		
ไม่มีโรคประจำตัว	๓๔	๕๐.๐๐
มีโรคประจำตัว	๓๔	๕๐.๐๐
โรคความดันโลหิตสูง	๑๗	๕๐.๐๐
โรคเบาหวาน	๑	๒.๙๔
โรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง	๖	๑๗.๖๕
โรคหัวใจ	๑	๒.๙๔
โรคไขมันในเลือดสูง	๒	๕.๘๘
อื่น ๆ	๗	๒๐.๕๙
การประเมินสุขภาพจิต (๒Q)		
ปกติ	๖๘	๑๐๐.๐๐
ผิดปกติ	๐	๐.๐๐

ข้อมูลสุขภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
ไม่ได้ออกกำลังกาย	๑๑	๑๖.๑๘
ออกกำลังกาย	๕๗	๘๓.๘๒
ส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยวิธี		
เดิน/เดินเร็ว	๓๐	๔๔.๑๒
รำวง/ไลน์แดนซ์	๑๗	๒๕.๐๐
แอโรบิก	๔	๕.๘๘
ปั่นจักรยาน	๔	๕.๘๘
อื่น ๆ (เทนนิส /ไทเก๊ก)	๒	๒.๙๔
ระยะเวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง		
๑๐-๒๐ นาที	๙	๑๕.๗๙
๒๐-๓๐ นาที	๙	๑๕.๗๙
๓๐-๖๐ นาที	๒๗	๔๗.๓๗
๖๐ นาที ขึ้นไป	๑๒	๒๑.๐๕
ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์		
๑-๒ วัน/สัปดาห์	๑๐	๑๗.๕๔
๓-๕ วัน/สัปดาห์	๓๔	๕๙.๖๕
๖-๗ วัน/สัปดาห์	๑๓	๒๒.๘๑
ความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย		
ต่อเนื่อง ๑-๓ เดือน	๒๔	๔๒.๑๑
ต่อเนื่อง ๓-๖ เดือน	๓	๕.๒๖
ต่อเนื่องมากกว่า ๖ เดือน	๓๒	๕๒.๖๓

๘.๒ จัดกิจกรรมรวมกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินไลน์แดนซ์ สัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละ ๑ ชั่วโมง โดยได้รวมกลุ่มออกกำลังกาย ตั้งแต่วันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๕ เป็นต้นมา

**ผลการจัดกิจกรรมรวมกลุ่มกันออกกำลังกายด้วยการเดินไลน์แดนซ์
ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๕**

วันที่ กรกฎาคม ๒๕๖๕	๒๐	๒๑	๒๒	๒๖	๒๗	๒๘	เฉลี่ย/ ครั้ง
จำนวนผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย	๒๒	๑๖	๒๐	๒๓	๒๑	๑๔	๑๙

ประจำเดือนสิงหาคม ๒๕๖๕

วันที่ สิงหาคม ๒๕๖๕	๒	๓	๔	๕	๑๐	๑๑	๑๖	๑๗	๑๘	๒๓	๒๔	๒๕	เฉลี่ย/ ครึ่ง
จำนวนผู้เข้าร่วม ออกกำลังกาย	๒๐	๑๘	๑๙	๒๐	๒๒	๒๐	๒๔	๒๐	๑๙	๒๔	๒๒	๒๑	๒๑

หมายเหตุ หลังจากสิ้นสุดการดำเนินโครงการในวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๕ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุยังมี
การรวมกลุ่มกันออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

๙. ปัญหา อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

๑๐. ข้อเสนอแนะ

ควรจัดทำโครงการต่อเนื่องในปีงบประมาณพ.ศ. ๒๕๖๖ เพื่อสนับสนุนส่งเสริมให้ประชาชนได้มี
กิจกรรมรวมกลุ่มกันออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ได้พบปะ แลกเปลี่ยนเรียนรู้และทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในการ
ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการติดบ้านติดเตียง

ผู้เสนอโครงการ

(นางอุบล ทองรักษา)

ประธานชมรมผู้สูงอายุสุภาพอ่อนหวาน

เทศบาลนครหาดใหญ่

ผู้เสนอโครงการ

(นางไมตรี พิสุทธิพันธ์)

รองประธานชมรมผู้สูงอายุสุภาพอ่อนหวาน

เทศบาลนครหาดใหญ่

ผู้เสนอโครงการ

(นางวิจิตรา ทองรักษา)

เลขาธิการชมรมผู้สูงอายุสุภาพอ่อนหวาน

เทศบาลนครหาดใหญ่