

## โครงการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอและเวทเทรนนิ่ง

### แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ 66-17257-2-34

ชื่อโครงการ/กิจกรรม โครงการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอและเวทเทรนนิ่ง  
ชื่อกองทุน กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคอหงส์

#### ประเภทการสนับสนุน

- สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
- สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]
- สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]
- สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]
- สนับสนุนการใช้จ่ายเงินตามมติบอร์ด [ข้อ 10(6)]

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ

- หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา
- กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
- สำนักงานเลขาฯกองทุน

ชื่อองค์กร กลุ่มออกกำลังกายชุมชนบ้านคลองหหวะ

กลุ่มคน 1. นางวราภรณ์ จาริยะวัฒน์ 2. นางมาลี บุญเกียรติ 3. นางกาญจนา เนียมคง 4. นางเกศรา ไชยละมุน 5. นางพนิดา ศรีวิรัตน์

วันอนุมัติ ..... 23 ก.พ. 2566 .....

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 1 เมษายน 2566 ถึง 15 กันยายน 2566

งบประมาณ จำนวน 23,100.00 บาท

## 1. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันเราจะเห็นได้ว่า ผู้คนเริ่มหันมาดูแลตัวเองกันมากขึ้นทั้งในด้านการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทั้งนี้ก็เพราะว่าเทรนด์การดูแลสุขภาพกำลังมาแรง ทั้งจากคนรอบข้างหรือผู้ที่มีชื่อเสียงในวงการต่าง ๆ ซึ่งส่งผลให้หลาย ๆ คนตั้งความฝันที่จะมีหุ่นและสัดส่วนที่ดีเพื่อส่งเสริมให้ตนเองมีภาพลักษณ์ สุขภาพ และบุคลิกที่ดีขึ้น

การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ (cardio) เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการเผาผลาญพลังงานจากไขมันและคาร์โบไฮเดรตในร่างกาย ทำให้อาหารที่เรากินไม่เกิดการสะสมและแปรสภาพเป็นไขมันส่วนเกิน ที่ส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหัวใจและปอด เพิ่มความอดทนและช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด และทำให้เหนื่อยได้น้อยลงด้วย

การออกกำลังกายแบบเวทเทรนนิ่ง (Weight Training) เป็นการออกกำลังกายที่ใช้น้ำหนักมาเป็นแรงต้านในการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง เพิ่มขนาดกล้ามเนื้อ หรือเพื่อกระชับกล้ามเนื้อในส่วนนั้น ๆ การเล่นเวทจะช่วยกระชับสัดส่วนของกล้ามเนื้อ ทำให้มีส่วนโค้งงอ มีรูปร่างได้รูปอย่างมีสุขภาพดี

## 2. สถานการณ์ปัญหา

สถานการณ์ปัญหา	ขนาด
1. ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีค่า BMI ตามเกณฑ์มาตรฐาน	0.00
2. ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดี	0.00

## 3. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย 1 ปี
1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีค่า BMI ตามเกณฑ์มาตรฐาน	ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีค่า BMI และรอบเอว อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	50.00
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดี	ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดี (ตามแบบประเมินความสุขคนไทย ของกรมสุขภาพจิต)	80.00

## 4. วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

### 1. กิจกรรมประชุมสมาชิกกลุ่ม

#### รายละเอียด

- ประชุมสมาชิกกลุ่ม เพื่อกำหนดรูปแบบการดำเนินงานโครงการ
- ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ช่องทางต่างๆ เช่น กลุ่มไลน์ เว็บไซต์เทศบาล

#### ค่าใช้จ่าย

1 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 15 คน x 25 บาท x 1 มื้อ เป็นเงิน 375 บาท

งบประมาณ 375.00 บาท

### 2. กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบคาร์ดิโอและเวทเทรนนิ่ง

#### รายละเอียด

- ประเมินภาวะสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ประเมินค่าดัชนีมวลกาย (BMI) วัดรอบเอว ก่อนเข้าร่วมโครงการ
- ประเมินสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วม (ตามแบบประเมินความสุขคนไทย ของกรมสุขภาพจิต)
- มอบสมุดบันทึกสุขภาพแก่ผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อบันทึกข้อมูลสุขภาพ เดือนละ 1 ครั้ง
- ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบคาร์ดิโอและเวทเทรนนิ่ง สัปดาห์ละ 3 วัน

ค่าใช้จ่าย

1. ค่าป้ายไวนิล จำนวน 1 ผืน ขนาด 2 x 2.5 เมตร x 150 บาท เป็นเงิน 750 บาท
2. ค่าวัสดุอุปกรณ์เพื่อการดำเนินงาน เช่น แฟ้มบาง สมุดบันทึก ปากกา ถ่านแบตเตอรี่ เป็นเงิน 200 บาท
3. ค่าเอกสารความรู้ เรื่อง การรักษาสุขภาพให้แก่สมาชิก เป็นเงิน 300 บาท
4. ค่าสมุดบันทึกสุขภาพ จำนวน 15 เล่ม x 20 บาท เป็นเงิน 300 บาท
5. ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย จำนวน 1 คน x 300 บาท x 66 วัน (3 วัน/สัปดาห์) เป็นเงิน 19,800 บาท

งบประมาณ 21,350.00 บาท

### 3. กิจกรรมสรุปผลการดำเนินงานโครงการ

รายละเอียด

- ประชุมสมาชิกกลุ่มออกกำลังกายชุมชนบ้านคลองหระ เพื่อสรุปผลการดำเนินงานตามแผนโครงการพร้อมแบบรายงานส่งให้กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคอหงส์

ค่าใช้จ่าย

1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 15 คน x 25 บาท x 1 มื้อ เป็นเงิน 375 บาท
2. ค่าจัดทำเอกสารสรุปโครงการ เป็นเงิน 1,000 บาท

งบประมาณ 1,375.00 บาท

### 5. งบประมาณ

งบประมาณโครงการ 23,100.00 บาท

### 6. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 1 เมษายน 2566 ถึง 15 กันยายน 2566

### 7. สถานที่ดำเนินการ

ศาลาอเนกประสงค์บ้านคลองหระ ตำบลคอหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

### 8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคอหงส์ [REDACTED] จำนวน 23,100.00 บาท รายละเอียดดังในวิธีดำเนินการ/กิจกรรม ด้านบน

หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

### 9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเพิ่มขึ้น
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

### 10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

10.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร กลุ่มออกกำลังกายชุมชนบ้านคลองหระ

ชื่อกลุ่มคน

1. นางวารภรณ์ จาริยะวัฒน์
2. นางมาลี บุญยเกียรติ
3. นางกาญจนา เนียมคง
4. นางเกศรา ไชยละมุน
5. นางพนิดา ศรีวิรัตน์

ประเภทหน่วยงาน

- 10.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

- 10.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 10.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 10.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 10.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน
- 10.1.6 สำนักงานเลขาธิการกองทุน

## 10.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 10.2.1 ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข
- 10.2.2 ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น
- 10.2.3 ประเภท 3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ
- 10.2.4 ประเภท 4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ
- 10.2.5 ประเภท 5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ
- 10.2.6 ประเภท 6 การใช้เงินตามมติบอร์ด

## 10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- 10.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - 10.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - 10.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - 10.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
  - 10.3.5 กลุ่มผู้สูงอายุ
  - 10.3.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - 10.3.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
  - 10.3.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - 10.3.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับผลประโยชน์ 15 คน

## 10.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

### 10.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- 10.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 10.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 10.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 10.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 10.4.1.8 อื่นๆ

ระบุ

### 10.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 10.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- 10.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 10.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 10.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 10.4.2.8 อื่นๆ

ระบุ

#### 10.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 10.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 10.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 10.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 10.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 10.4.3.9 อื่นๆ

ระบุ

#### 10.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 10.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 10.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 10.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 10.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 10.4.4.9 อื่นๆ

ระบุ

#### 10.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 10.4.5.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.5.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.5.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.5.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.5.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 10.4.5.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 10.4.5.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 10.4.5.8 อื่นๆ

ระบุ

#### 10.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 10.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.6.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 10.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 10.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 10.4.6.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 10.4.6.9 อื่นๆ

ระบุ

#### 10.4.7 กลุ่มคนพิการและกျပวลาภาพ

- 10.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.7.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 10.4.7.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 10.4.7.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 10.4.7.8 อื่นๆ

ระบุ

#### 10.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- 10.4.8.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.8.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.8.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.8.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.8.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 10.4.8.6 อื่นๆ

ระบุ

#### 10.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

- 10.4.9.1 อื่นๆ

ระบุ

ลงชื่อ ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางวราภรณ์ จาริยะจันทร์ .....) )

ตำแหน่งประธานกลุ่มออกคำขวัญ ประจำปี ๒๕๖๑-๒๕๖๒

วันที่-เดือน-พ.ศ. 16 ธ.ค.๒๕๖๑ ๒๕๖๒

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคองหงส์  
ครั้งที่ ๒/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๒๓,๑๐๐.- บาท  
เพราะ โครงการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอและเวทเทรนนิ่ง/เป็นโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน  
และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนฯ.....

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
เพราะ.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี).....  
.....  
.....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายใน  
วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๖.....

ลงชื่อ.....

(นายทวีศักดิ์ ทวีรัตน์)

ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ  
เทศบาลเมืองคองหงส์

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๖ ก.พ. ๒๕๖๖.....