

ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อ
เสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อโครงการ : โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ชัยกาย สบายชีวา

1. ผลการดำเนินงาน

1. จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการสอนการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การบรรยายให้ความรู้เรื่อง
หลักการออกกำลังกาย การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย การป้องกันการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย ฟีก
ปฏิบัติการวอร์มร่างกาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิก วิทยากร คือ นายชินพันธ์ บิลละทิมพาทูล ตำแหน่ง
โภชนาการชำนาญงาน จากโรงพยาบาลจนะ อำเภอจนะ จังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นผู้นำการออกกำลังกายแบบ
แอโรบิก ของโรงพยาบาลจนะ จัดกิจกรรมในวันที่ 19 สิงหาคม 2566 เวลา 08.30-16.30 น. ณ ลาน
เอนกประสงค์ศาลาโคกรัมเย็นหมู่ 8 บ้านกลางนา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นประชาชนทั่วไป จำนวน 30 คน เก็บ
ข้อมูลน้ำหนัก รอบเอว ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และจัดตั้งชมรมแอโรบิก อนามัยท่าจีน ขึ้น

2. จัดกิจกรรมออกกำลังกายแบบแอโรบิก สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ที่ ณ ลานเอนกประสงค์ศาลาโคกรัมเย็น
หมู่ 8 บ้านกลางนา เวลา 17.30 - 18.30 น. จำนวน 30 ครั้ง ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คือ ประชาชนที่เข้าร่วม
กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ และมีประชาชนในละแวกใกล้เคียงเข้าร่วมกิจกรรม โดยเฉลี่ย วันละ 30-40 คน
เมื่อ ออกกำลังกายแบบแอโรบิก ครบ 30 ครั้ง เก็บข้อมูลน้ำหนัก รอบเอว หลังเข้าร่วมกิจกรรม

3. ผลการเปรียบเทียบข้อมูลสุขภาพ ก่อนและหลัง จัดกิจกรรม พบว่า กลุ่มที่ไปการออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ 20 - 30 ครั้ง มีน้ำหนัก และ รอบเอว ลดลง สำหรับกลุ่มคนที่ไม่เข้าร่วมไม่สม่ำเสมอ มี น้ำหนัก
และ รอบเอว คงที่

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

2.1.1 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

บรรลุตามวัตถุประสงค์ คือ มีการออกกำลังกายแบบแอโรบิก สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ที่ ณ ลาน
เอนกประสงค์ศาลาโคกรัมเย็นหมู่ 8 บ้านกลางนา เวลา 17.30 - 18.30 น. มีประชาชนเข้าร่วมกิจกรรม
เพิ่มขึ้น มีทั้งกลุ่มวัยเด็ก วัยรุ่น วัยทำงาน และผู้สูงอายุ

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ.....

2.1.2 เพื่อป้องกันการเกิดโรคอ้วนและโรคเรื้อรัง

บรรลุตามวัตถุประสงค์ คือ ประชาชนที่ไปการออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีน้ำหนัก และ รอบเอว
ลดลง

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม30..... คน

กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ

กลุ่มเป้าหมายตามแผนงานโครงการ จำนวน 30 คน

กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 32 คน

กิจกรรมออกกำลังกายแบบแอโรบิคสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จำนวน 30 ครั้ง

กลุ่มเป้าหมายตามแผนงานโครงการ จำนวน 900 คน

กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 1,015 คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ25,100..... บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง25,100..... บาท คิดเป็นร้อยละ100.....

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ-..... บาท คิดเป็นร้อยละ-.....

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

1) ได้รับงบประมาณล่าช้า จึงทำให้ได้จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการออกกำลังกาย ในช่วงกลางเดือน สิงหาคม ซึ่งตามโครงการ มีกิจกรรมการออกกำลังกายต่อเนื่องอีก จำนวน 30 ครั้ง ซึ่งไม่สามารถจัดกิจกรรมตามโครงการให้แล้วเสร็จในเดือนกันยายน 2566

1) ในช่วยปลายเดือนกันยายน - พฤศจิกายน เป็นช่วงหน้าฝน ส่งผลให้ไม่สามารถมาออกกำลังกาย ได้ตามแผนที่กำหนด

3) ประชาชนที่มาร่วมกิจกรรมเดินแอโรบิค มีทั้งประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการออกกำลังกายและประชาชนอื่นๆที่พบเห็นว่าการออกกำลังแบบแอโรบิค และมีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม บางคนมีการออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ส่งผลให้ น้ำหนักและรอบเอว ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

1) ขยายเวลาในการจัดกิจกรรมถึงเดือนธันวาคม 2566

2) ประสานงานนัดหมายการออกกำลังกายผ่านทางไลน์กลุ่ม แอโรบิค อนามัยท่าจีน

3) หลังจากเสร็จสิ้นโครงการมีการออกกำลังกายต่อเนื่อง ที่ สนามบาส หมู่ 9 บ้านโคกทหาร

ลงชื่อ

ผู้รายงาน (...นางบุญพา สุวรรณโณ...)

ตำแหน่งประธาน อสม. รพ.สต.บ้านท่าจีน.....

วันที่-เดือน-พ.ศ.