

ชมรม อสม.หมู่ที่ 3 บ้านไสจันติก
ตำบลบางด้วน อำเภอ

ปะเหลียน จังหวัดตรัง

วันที่ 10 ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า หมู่ที่ 3
เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบล
บางด้วน

ด้วย ชมรม อสม.หมู่ที่ 3 บ้านไสจันติก มีความประสงค์จะจัดทำแผน
งาน/โครงการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า หมู่ที่ 3 ในปีงบประมาณ 2567
โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การ
บริหารส่วนตำบลบางด้วน เป็นเงิน 5,175 บาท โดยมีรายละเอียดแผน
งาน/โครงการ ดังนี้

ขอเสนอแผนงาน/โครงการออกด้วยผ้าขาวม้า หมู่ที่ 3

หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อ
สุขภาพของประชาชน แต่เนื่องด้วยการออกกกำลังกายมีหลายรูปแบบ จึงมี
ความจำเป็นต้องเลือกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและพื้นที่ อีกทั้งการออก
กำลังกายยังมีความสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลที่มีการรณรงค์ส่งเสริม
ให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เราจึงควรให้การ
สนับสนุนส่งเสริมการออกกำลังกายให้พื้นที่ รวมถึงส่งเสริมให้เกิดความต่อ
เนื่องตามความถนัดและเหมาะสมกับสภาพร่างกาย การออกกำลังกายด้วยผ้า
ขาวม้าเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่เหมาะสม สามารถนำมาใช้ออกกำลังกายได้ทุก
กลุ่มวัย ทั้งกลุ่มวัยรุ่น วัยทำงาน หรือกลุ่มประชาชนที่มีปัญหาด้านสุขภาพ
เช่น กลุ่มผู้มีโรคเรื้อรัง กลุ่มที่ประสบปัญหาด้านกล้ามเนื้อ เช่น กล้ามเนื้ออ่อน
แรง กล้ามเนื้อยึด/แข็งเกร็ง ภาวะข้อติด และกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยง
เพราะการออกกำลังกายสามารถสร้าง ส่งเสริม และป้องกันให้กล้ามเนื้อทั้งมัด
ใหญ่และมัดเล็กมีการเคลื่อนไหว ลดการเกิดภาวะกล้ามเนื้อสับ/กล้ามเนื้อติด
และเกิดความแข็งแรงยิ่งขึ้นไป

ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 3 ตำบลบางด้วน
ตระหนักถึงความเหมาะสมและประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า
จึงจัดทำโครงการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า หมู่ที่ 3 ขึ้นมา เพื่อเพิ่มจำนวน การออก
กำลังกายให้กับประชาชนในเขตพื้นที่ และเพื่อกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและ
ตื่นตัว เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลาย
อารมณ์ และเสริมสร้างความสามัคคี

วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจที่ดี ลด
ภาวะเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีร่างกายและกล้ามเนื้อทุกส่วนมีความ
สมดุลและร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ
5 วันๆละ 30 นาที

กลุ่มเป้าหมาย

แกนนำออกกำลังกาย จำนวน 15 คน

วิธีดำเนินการ

1. จัดทำโครงการ/เสนอขออนุมัติงบประมาณ
2. ชักชวนกลุ่มเป้าหมายออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า อย่างน้อยสัปดาห์
ละ 5 วันๆละ 30 นาที เป็นระยะเวลา 30 วัน
3. จัดเตรียมสถานที่และอุปกรณ์
4. ดำเนินการตามระยะเวลาที่วางไว้
5. สรุปผลการดำเนินโครงการ

ระยะเวลาดำเนินการ

มีนาคม - พฤษภาคม 2567

สถานที่ดำเนินการ

บ้านไสจันติก หมู่ที่ 3 ตำบลบางด้วน

งบประมาณ

จากงบประมาณ กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบล บางด้วน จำนวน 5,175 บาท (ห้าพันหนึ่งร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

- ค่าวิทยากร จำนวน 1 คนๆละ 2 ชั่วโมงๆละ 600 บาท
เป็นเงิน 1,200 บาท
- ค่าผ้าขาวม้า จำนวน 15 คนๆละ 1 ผืนๆละ 90 บาท
เป็นเงิน 1,350 บาท
- ค่าอาหารว่าง จำนวน 15 คนๆ 1 มื้อๆละ 25 บาท เป็นเงิน
375 บาท
- ค่าน้ำดื่ม จำนวน 15 คนๆละ 30 วันๆละ 5 บาท
เป็นเงิน 2,250 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 5,175 บาท (ห้าพันหนึ่งร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจที่ดี ลดภาวะเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีร่างกายและกล้ามเนื้อทุกส่วนมีความสมดุลและร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. ผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการ ที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้นเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน.....ชมรม อสม.หมู่ที่ 3 บ้านไสจีน
ตึก.....

- 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น sw.สต.
- 7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

7.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

- 7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]
- 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]
- 7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]
- 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
- 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

- 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- 7.3.8 สำหรับการบริการหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

- 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

- 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

- 7.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

- 7.4.1.8 อื่นๆ

(ระบุ)

.....

- 7.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

- 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- 7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- 7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- 7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

- 7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

- 7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

- 7.4.2.8 อื่นๆ

(ระบุ)

.....

- 7.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

- 7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- 7.4.3.3 การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ

- 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

- 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

- 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

- 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- 7.4.3.9 อื่นๆ

(ระบุ)

.....

- 7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

- 7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- 7.4.4.3 การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ

- 7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- 7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

- 7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

- 7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

- 7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- 7.4.4.9 อื่นๆ

(ระบุ)

.....

- 7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

• 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

• 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

- 7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

- 7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

- 7.4.5.1.8 อื่นๆ

(ระบุ)

.....

- 7.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

• 7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

• 7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- 7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

• 7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

- 7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

- 7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

- 7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเมะเร็ง

- 7.4.5.2.9 อื่นๆ

(ระบุ)

.....

- 7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

- 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- 7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

- 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

- 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

- 7.4.6.8 อื่นๆ

(ระบุ)
.....

- 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

- 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- 7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- 7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

- 7.4.7.6 อื่นๆ

(ระบุ)
.....

- 7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

- 7.4.8.1 อื่นๆ

(ระบุ)
.....

ลงชื่อ.....

.....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ

(นางกัญญาพัชร ทองพิทักษ์)

ประธาน ชมรม อสม.หมู่ที่ 3 บ้านไสจันทิก

วันที่ 10 ตุลาคม 2566

โครงการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า หมู่ที่ 3

วัน	เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม	สถานที่
วันที่ 1	มีนาคม - พฤษภาคม 2 567	9.00 - 12.00 น.	- กิจกรรมกลุ่ม - วิทยากรสอนการ ออกกำลังกายด้วยผ้า ขาวม้า - สรุปบทเรียน ชัก ถาม	บ้านไสจันทิก หมู่ที่ 3

วันที่ 2- 30	มีนาคม - พฤษภาคม 2 567	17.00 - 18.00 น.	ออกกำลังกายด้วยผ้า ขาวม้า	บ้านไสจีนตึก หมู่ที่ 3
-----------------	------------------------------	---------------------	------------------------------	---------------------------

**ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม(สำหรับเจ้าหน้าที่
อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)**

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบางด้วน
ครั้งที่ / 25.....เมื่อวันที่..... ผล
การพิจารณาแผนงาน/โครงการ ดังนี้

• **อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน
.....บาท

เพราะ

• **ไม่อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้า
มี)

• ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมตามแบบ
ฟอร์ม**(ส่วนที่ 3)**ภายในวันที่

ลงชื่อ.....

(.....
.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่-เดือน-

พ.ศ.

**ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้
รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ(สำหรับผู้เสนอ
แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)**

**ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำออก
กำลังกายเตรียมรองรับสังคมสูงวัยบ้านส้มเฟือง ปี 2566**

1. ผลการดำเนินงาน

- แกนนำออกกายได้พัฒนาองค์ความรู้การออกกำลังกายอย่าง
ถูกวิธีเหมาะสมกับวัย ตามความชอบและความถนัดของตนเอง โดยออกกำลัง
กายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที

- แกนนำออกกายบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายและระยะเวลา
ในการออกกำลังกายลงในแบบบันทึกกิจกรรมออกกำลังกายทุกครั้ง เป็นระยะ
เวลา 1 เดือน ระหว่างเดือนมีนาคม 2566 - เดือนเมษายน 2566

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

.....
.....
.....
.....

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
แกนนำออกกำลังกาย จำนวน 20 คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 7,000 บาท
งบประมาณเบิกจ่ายจริง 7,000 บาท คิดเป็นร้อยละ
100
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ-....บาท คิดเป็นร้อยละ
.....-.....

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค

(ระบุ)
.....
.....
.....

แนวทางการแก้ไข

(ระบุ)
.....
.....

ลงชื่อ.....

.....ผู้รายงาน

(นางวิภาวรรณ ชัยภักดี)

ตำแหน่ง ประธานชมรม อสม.หมู่ที่ 1 บ้าน

ส้มเพ็อง

วันที่-เดือน-พ.ศ.

.....
.....

ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ(สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม **โครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำออกกำลังกายเตรียมรองรับสังคมสูงวัย บ้านยวนโปะ ปี 2566**

2. ผลการดำเนินงาน

- แกนนำออกกำลังกายได้พัฒนาองค์ความรู้การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีเหมาะสมกับวัย ตามความชอบและความถนัดของตนเอง โดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที
- แกนนำออกกำลังกายบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายและระยะเวลาในการออกกั้งกายลงในแบบบันทึกกิจกรรมออกกำลังกายทุกครั้ง เป็นระยะเวลา 1 เดือน ระหว่างเดือนมีนาคม 2566 – เดือนพฤษภาคม 2566

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

- บรรลุตามวัตถุประสงค์
- ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

.....
.....
.....
.....

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

แกนนำออกกำลังกาย จำนวน 20 คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 7,000 บาท
งบประมาณเบิกจ่ายจริง 7,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 100
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ-.....บาท คิดเป็นร้อยละ-.....

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค

(ระบุ)

.....

.....

.....

แนวทางการแก้ไข

(ระบุ)

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

.....ผู้รายงาน

(นางวิมล ศรีเพชร)

ตำแหน่ง ประธานชมรม อสม.หมู่ที่ 2 บ้าน

ยวนโปะ

วันที่-เดือน-พ.ศ.

.....

.....

**ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้
รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ(สำหรับผู้เสนอ
แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)**

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม **โครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำออก**

กำลังกายเตรียมรองรับสังคมสูงวัย

บ้านไสจันติก ปี 2566

3. ผลการดำเนินงาน

- แกนนำออกกำลังกายได้พัฒนาองค์ความรู้การออกกำลังกายอย่าง
ถูกวิธีเหมาะสมกับวัย ตามความชอบและความถนัดของตนเอง โดยออกกำลัง
กายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที

- แขนงนำออกกำลังกายบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายและระยะเวลาในการออกกำลังกายลงในแบบบันทึกกิจกรรมออกกำลังกายทุกครั้ง เป็นระยะเวลา 1 เดือน ระหว่างเดือนเมษายน 2566 – เดือนพฤษภาคม 2566

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

- บรรลุตามวัตถุประสงค์
 ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

.....
.....
.....
.....

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

แกนนำออกกำลังกาย จำนวน 15 คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 5,250 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 5,250 บาท คิดเป็นร้อยละ 100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ-.....บาท คิดเป็นร้อยละ

.....-

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค

(ระบุ)

.....

.....

.....

แนวทางการแก้ไข

(ระบุ)

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

.....ผู้รายงาน

(นางกัญญาภัทร ทองพิทักษ์)

ตำแหน่ง ประธานชมรม อสม.หมู่ที่ 3 บ้านไส
จีนติก

วันที่-เดือน-พ.ศ.

.....

.....

**ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้
รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ(สำหรับผู้เสนอ
แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)**

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม **โครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำออก**

กำลังกายเตรียมรองรับสังคมสูงวัย

บ้านป่าแก่ ปี 2566

4. ผลการดำเนินงาน

- แกนนำออกกำลังกายได้พัฒนาองค์ความรู้การออกกำลังกายอย่าง
ถูกวิธีเหมาะสมกับวัย ตามความชอบและความถนัดของตนเอง โดยออกกำลัง
กายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที

- แกนนำออกกำลังกายบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายและระยะเวลา
ในการออกกำลังกายลงในแบบบันทึกกิจกรรมออกกำลังกายทุกครั้ง เป็นระยะ
เวลา 1 เดือน ระหว่างเดือนมีนาคม 2566 - เดือนพฤษภาคม 2566

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

.....

.....

.....

.....

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

แกนนำออกกำลังกาย จำนวน 20 คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 7,000 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 7,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 100

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

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค

(ระบุ)

.....

.....

แนวทางการแก้ไข

(ระบุ)

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

.....ผู้รายงาน

(นางลักษณา ทองรุ่ง)

ตำแหน่ง ประธานชมรม อสม.หมู่ที่ 4 บ้าน

ป่าแก่

วันที่-เดือน-พ.ศ.

.....

.....

ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ(สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม **โครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำออกกำลังกายเตรียมรองรับสังคมสูงวัย**

บ้านบางด้วน ปี 2566

5. ผลการดำเนินงาน

- แกนนำออกกำลังกายได้พัฒนาองค์ความรู้การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีเหมาะสมกับวัย ตามความชอบและความถนัดของตนเอง โดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที

- แกนนำออกกำลังกายบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายและระยะเวลาในการออกกำลังกายลงในแบบบันทึกกิจกรรมออกกำลังกายทุกครั้ง เป็นระยะเวลา 1 เดือน ระหว่างเดือนมีนาคม 2566 – เดือนพฤษภาคม 2566

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

- บรรลุตามวัตถุประสงค์
- ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

.....
.....
.....
.....

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

แกนนำออกกำลังกาย จำนวน 20 คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 7,000 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 7,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ-.....บาท คิดเป็นร้อยละ

.....-.....

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ไม่มี

□ มี

ปัญหา/อุปสรรค

(ระบุ)

.....

.....

.....

แนวทางการแก้ไข

(ระบุ)

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

.....ผู้รายงาน

(นางดรุณีย์ ภักดี)

ตำแหน่ง ประธานชมรม อสม.หมู่ที่ 5 บ้าน

บางด้วน

วันที่-เดือน-พ.ศ.

.....

.....

**ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้
รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ(สำหรับผู้เสนอ
แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)**

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม **โครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำออก**

กำลังกายเตรียมรองรับสังคมสูงวัย

บ้านต้นไทร ปี 2566

6. ผลการดำเนินงาน

- แขนงนำออกกำลังกายได้พัฒนาองค์ความรู้การออกกำลังกายอย่าง
ถูกวิธีเหมาะสมกับวัย ตามความชอบและความถนัดของตนเอง โดยออกกำลัง
กายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที

- แขนงนำออกกำลังกายบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายและระยะเวลา
ในการออกกั้กายลงในแบบบันทึกกิจกรรมออกกำลังกายทุกครั้ง เป็นระยะ
เวลา 1 เดือน ระหว่างเดือนมีนาคม 2566 – เดือนเมษายน 2566

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

.....
.....
.....
.....

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

แขนงนำออกกำลังกาย จำนวน 20 คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 7,000 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 7,000 บาท คิดเป็นร้อยละ
100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ-.....บาท คิดเป็นร้อยละ

.....-

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค

(ระบุ)
.....
.....
.....

แนวทางการแก้ไข

(ระบุ)
.....
.....
.....

ลงชื่อ.....
.....ผู้รายงาน
(นางคำนึ่ง ยิ่งขจร)
ตำแหน่ง ประธานชมรม อสม.หมู่ที่ 6 บ้าน
ต้นไทร
วันที่-เดือน-พ.ศ.
.....
.....