

### หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

ปัจจุบันสังคมของคนไทยเริ่มเปลี่ยนไปจากอดีตจะเห็นได้จากบริบทการทำงานเศรษฐกิจ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมต้องเร่งรีบและแข่งขันตามกลไกเศรษฐกิจแต่ในความเจริญนั้นก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นด้วยไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรรม สุขภาพทั้งร่างกายจิตใจ ร่างกายของมนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาให้มีการเคลื่อนไหว เพื่อให้เกิดความสมดุลและป้องกันความเสื่อมของร่างกายเพราะการออกกำลังกายที่เพียงพอจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง การทรงตัวดีระบบขับถ่ายสามารถทำงานได้ดี ลดภาวะซึมเศร้าและความเครียดทำให้สุขภาพจิตดีทำให้นอนหลับดีขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนเลือดของหัวใจได้อีกด้วย ซึ่งจากการคัดกรองภาวะอ้วนลงพุงที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานในกลุ่มผู้ที่มีอายุ ๓๕ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๕๓ คน พบผู้มีภาวะเสี่ยงอ้วนลงพุงจำนวน ๖๒ อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านที่ ๒ เล็งเห็นความสำคัญด้านการออกกำลังกาย ที่จะส่งเสริมและดำเนินการในด้านสุขภาพ ให้กับประชาชนในหมู่บ้านให้มีสุขภาพทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจสังคมอารมณีสติปัญญา จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายวันละนิด พิชิตโรคอ้วน โดยมีกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๒๐ คน เพื่อนำร่องจัดตั้งชมรมแอโรบิกพิชิตอ้วนในหมู่บ้าน สร้างแรงจูงใจสร้างกระแสให้ประชาชนในหมู่บ้านตื่นตัวร่วมกันออกกำลังกายซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพของประชาชนที่เข้าร่วม และเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายแบบแอโรบิกในชุมชน สามารถออกกำลังกายได้ โดยชุมชนนำชุมชนเอง ชุมชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและมีการออกกำลังกายในชุมชนมากขึ้น และต่อเนื่องต่อไป

### วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

1. จัดทำแผนงาน/โครงการเพื่อขออนุมัติและการขอใช้งบประมาณ
2. เตรียมการจัดอบรมตามโครงการ
  - ประสานงาน ประชุมชี้แจง , จัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ ,แจ้งกลุ่มเป้าหมายร่วมโครงการ
3. ประเมินค่าดัชนีมวลกายก่อนเข้าร่วมอบรม
4. กิจกรรมอบรมฝึกปฏิบัติออกกำลังกายเดินแอโรบิก จำนวน ๓ วัน วันละ ๑ ชั่วโมง
5. จัดตั้งชมรมแอโรบิก พิชิตอ้วน หมู่ที่ ๒ บ้านหนองช้าง
6. แต่งตั้งประธานชมรม รองประธาน กรรมการ เพื่อให้ชมรมสามารถขับเคลื่อนดำเนินกิจกรรมไปอย่างต่อเนื่อง
7. เพิ่มจำนวนสมาชิกและมีการจัดทำทะเบียนสมาชิกของชมรมแอโรบิกพิชิตอ้วน
8. มีการดำเนินกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยแกนนำและสมาชิกชมรม
9. มีติดตามประเมินผลค่าดัชนีมวลกายของสมาชิกชมรมที่เข้าร่วมกิจกรรม ๑ เดือน/ครั้ง
10. สรุปผลการดำเนินงานถ่ายภาพกิจกรรมและรายงานผลการดำเนินงาน

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. มีชมรมแกนนำออกกำลังกายด้านภัยโรคอ้วนเป็นตัวอย่างให้แก่ประชาชนในหมู่บ้าน
๒. ค่าดัชนีมวลกายของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมมีแนวโน้มลดลงอยู่เกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ ๑๐

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
<b>วัตถุประสงค์โดยตรง</b>	
ข้อที่ ๑. เพื่อสร้างแกนนำออกกำลังกายด้านภัยโรคอ้วนในหมู่บ้าน	ตัวชี้วัดความสำเร็จ - มีชมรมแกนนำออกกำลังกายด้านภัยโรคอ้วนเป็นตัวอย่างให้แก่ประชาชนในหมู่บ้าน
ข้อที่ ๒ ค่าดัชนีมวลกายของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมมีแนวโน้มลดลง	- ค่าดัชนีมวลกายของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมมีแนวโน้มลดลงอยู่เกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ ๑๐