

ชื่อโครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกาย (เดินประกอบจังหวะ และโยคะ)

๑. หลักการและเหตุผล

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๖๔ หมวด ๑๔ การปกครองส่วนท้องถิ่น มาตรา ๒๔๙ ภายใต้บังคับมาตรา ๑ ให้มีการจัดการปกครองส่วนท้องถิ่นตามหลักแห่งการปกครองตนเองตามเจตนารมณ์ของประชาชนในท้องถิ่น ทั้งนี้ตามวิธีการและรูปแบบองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่กฎหมายบัญญัติ มาตรา ๒๕๐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีหน้าที่และอำนาจดูแลและ จัดทำบริการสาธารณะและกิจกรรมสาธารณะ เพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นตามหลักการพัฒนาอย่างยั่งยืน ยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ ๒๐ ปี ยุทธศาสตร์ที่ได้ กำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ด้านการสร้างโอกาส และความเสมอภาคทางสังคมในการเข้าถึงบริการอย่างทั่วถึง ซึ่ง สอดคล้องเชื่อมโยงกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔) ที่มียุทธศาสตร์ ในการสร้างความเป็นธรรม ลดความเหลื่อมล้ำในสังคม และแผนยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐ ได้กำหนดยุทธศาสตร์ที่๑ ด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเป็นเลิศ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อ ส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยได้รับการส่งเสริมสุขภาพและมีสุขภาพที่ดี

การออกกำลังกายมีหลากหลายรูปแบบ เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ การเดินแอโรบิค เป็นต้น การออกกำลังกาย อีกอย่างหนึ่งที่มีประโยชน์มาก คือ โยคะ โยคะเป็นศาสตร์หนึ่งที่ได้รับการยอมรับมาจนถึงปัจจุบัน มี วิวัฒนาการมาจากจิตสำนึกของมนุษย์หรือการพัฒนาตนเองของมนุษย์ซึ่งเป็นการเรียนรู้โยคะนำมาปฏิบัติไปสู่สมาธิ ลดการปรุงแต่งของจิต ลดการปรุงแต่งของพฤติกรรมและเกิดการตระหนักรู้ถึงเป้าหมาย กระบวนการของชีวิตนั้น จะต้องยึดวิธีแบบองค์รวมของโยคะ ที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดีขึ้นและขจัดปัญหาทั้งทางกายและทางใจ ซึ่งจาก การศึกษาผลของโยคะต่อสุขภาพกาย พบว่าผู้ฝึกโยคะส่วนใหญ่รับรู้ว่ามีภาวะสุขภาพกายและคุณภาพชีวิตดีขึ้น หลังฝึกโยคะ โดยโยคะช่วยให้ร่างกายยืดหยุ่น ระบบหายใจทำงานมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ด้านสุขภาพจิตพบว่าการ ฝึกโยคะช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ด้านสังคมพบว่าผู้ฝึกโยคะจะมีการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่าง ตนกับบุคคลอื่นดีขึ้น และด้านจิตวิญญาณนั้นโยคะเป็นการฝึกจิตให้รู้เท่าทันกับสิ่งที่มีมารบกวนนำมาซึ่งการตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง เกิดการพัฒนาด้านคุณธรรมและจิตวิญญาณ การฝึกโยคะสามารถปฏิบัติได้ในคนปกติทุกเพศ ทุกวัย มีผลในการเสริมความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อรอบข้อ เสริมสร้างความแข็งแรงและความทนทาน ของกล้ามเนื้อได้ตลอดจนผลดีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การขยายของหลอดเลือด ระบบฮอร์โมนในร่างกาย ระบบประสาท ระบบการหายใจ ระบบย่อยอาหาร และการถ่ายเทของเสีย ทำให้เกิดความสมดุลของระบบต่างๆภายใน ร่างกาย ซึ่งมีข้อมูลทางวิชาการพบว่าผู้ที่มีโรคเรื้อรังสามารถดีขึ้นได้จากการฝึกโยคะอย่างต่อเนื่องและถูกวิธี และ หากต้องการความรื่นเริงพร้อมกับการได้สุขภาพที่ดี การเดินประกอบจังหวะเป็นอีกหนึ่งรูปแบบการออกกำลังกาย ที่น่าสนใจ มีหลากหลายรูปแบบ เช่น แอโรบิค ลีลาศ ชุมบ้า โยนแดนซ์ เป็นต้น การเลือกจังหวะเพลงต่างๆหรือ รูปแบบการเดินให้เหมาะกับกลุ่มเป้าหมายจะทำให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายสนุกกับการเดินมากขึ้น การเดินอย่างต่อเนื่อง ๔๐ นาทีขึ้นไปจะส่งผลให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ดังนั้นเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายและแผนยุทธศาสตร์ของเทศบาลนครหาดใหญ่ที่ได้มีนโยบายด้านการ สาธารณสุข เพื่อสร้างโอกาสและทางเลือกในการรับบริการด้านสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มวัย โดยการจัดตั้งเป็น ศูนย์บริการสาธารณสุขหาดใหญ่สีขาวสุขขึ้น เพื่อให้บริการประชาชนด้วยการแพทย์ผสมผสาน เน้นการเรียนรู้และ บูรณาการความรู้ด้านการแพทย์และภูมิปัญญาตะวันออก ศูนย์บริการสาธารณสุขหาดใหญ่สีขาวสุข เทศบาลนคร หาดใหญ่ จึงได้เล็งเห็นถึงประโยชน์ความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพสำหรับประชาชนทั่วไปทุกระดับด้วยการนำ การออกกำลังกายเดินประกอบจังหวะและโยคะ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ จึงจัดทำโครงการนี้เพื่อให้นำ ความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติไปปฏิบัติต่อตนเองตลอดจนแนะนำผู้อื่นต่อไป

๒. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จำนวน ๑๐๐ คน

๓. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๑. เพื่อให้ประชาชนปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายต้นประกอบจังหวะและโยคะได้

ตัวชี้วัด : ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถปฏิบัติการออกกำลังกายต้นประกอบจังหวะและโยคะได้ร้อยละ ๘๐

๒. เพื่อให้ประชาชนมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการออกกำลังกาย

ตัวชี้วัด : ผู้เข้าร่วมโครงการมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการออกกำลังกาย

๔. สถานที่ดำเนินงาน

ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลใหญ่ชีวาสุข

๕. ระยะเวลาดำเนินงาน

มกราคม ๒๕๖๒ – สิงหาคม ๒๕๖๒

๖. วิธีดำเนินการ

๑. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๒. ประชาสัมพันธ์แก่ประชาชนทั่วไปในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่

๓. ประชุมทีมงานเพื่อวางแผนกิจกรรมโครงการ

๔. จัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ในการจัดกิจกรรม

๕. ดำเนินการโครงการ

- ฝึกปฏิบัติต้นประกอบจังหวะ เดือนละ ๑๒ ครั้ง ครั้งละ ๑ ชั่วโมง เป็นเวลา ๘ เดือน รวม ๙๖ ครั้ง (วันจันทร์ อังคาร พุธ เวลา ๘.๓๐ น.-๙.๓๐น.)

- ฝึกปฏิบัติโยคะ เดือนละ ๑๒ ครั้ง ครั้งละ ๑ ชั่วโมง เป็นเวลา ๘ เดือน รวม ๙๖ ครั้ง (วันอังคาร พุธ พฤหัสบดี เวลา ๑๗.๐๐ น.-๑๘.๐๐ น.)

๖. การประเมินผลโครงการ

๗. สรุปผลการดำเนินโครงการ

๗. งบประมาณ ๕๘,๕๐๐ บาท รายละเอียดตามกิจกรรมหลัก/ย่อยดังนี้

๑	ค่าผู้นำโยคะ ชม. ละ ๓๐๐ บาท x ๑ ชม. x ๑ คน x ๙๖ ครั้ง	เป็นเงิน	๒๘,๘๐๐	บาท
	ค่าผู้นำออกกำลังกายต้นประกอบจังหวะ ชม. ละ ๓๐๐ บาท x ๑ ชม. x ๑ คน x ๙๖ ครั้ง	เป็นเงิน	๒๘,๘๐๐	บาท
๒	ค่าถ่ายเอกสาร ค่าพิมพ์เอกสารและสิ่งพิมพ์			
	- ค่าไวเนล (ขนาด ๓x๒ ตร.ม). ๑ ผืน x ๙๐๐ บาท	เป็นเงิน	๙๐๐	บาท
		รวม	๕๘,๕๐๐	บาท

รวมทั้งสิ้น ๕๘,๕๐๐ บาท (ห้าหมื่นแปดพันห้าร้อยบาทถ้วน)

(หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้)

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. มีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการบริหารกายแบบโยคะและต้นประกอบจังหวะได้และดูแลตนเองได้อย่างถูกวิธี

๒. มีความรู้ความเข้าใจสร้างจิตสำนึกและความตระหนักให้ประชาชนมีความใส่ใจต่อสุขภาพ

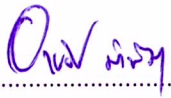
๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นายวาทัญญู ปิ่นทอง

นายจิระวุฒิ หมวดร่อหิม

พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ


นักกายภาพบำบัด

ลงชื่อ..... .....ผู้เสนอโครงการ

(นางอาบทิพย์ ตันติมา)

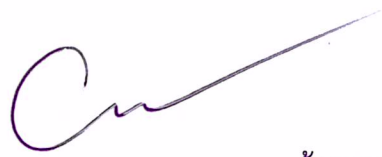
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

หัวหน้าศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ซีวาสุข

ลงชื่อ..... .....ผู้พิจารณาโครงการ

(นางจิราภรณ์ สมุทเสนีโต)

หัวหน้าฝ่ายบริการสาธารณสุข

ลงชื่อ..... .....ผู้ตรวจสอบโครงการ

(นายวินัย ปิ่นทอง)

รองปลัดเทศบาลนครหาดใหญ่

รักษาราชการแทน ผู้อำนวยการสำนักงานการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ลงชื่อ..... .....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายอมร วงศ์วรรณ)

ปลัดเทศบาลนครหาดใหญ่

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

ตามมติ การประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ ครั้งที่ ๒/๒๕๖๒
เมื่อวันที่ ๑๗/๑๑/๒๕๖๒ ผลการพิจารณาโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๕๘,๕๐๐ บาท

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายในวันที่

.....

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายไพโร พัฒโน)

ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่