



## ชื่อโครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายชุมชนสถานีอุตะเถา

### ๑. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากคนในชุมชนสถานีอุตะเถา มีความสนใจด้านสุขภาพมากขึ้น สุขภาพที่ดีอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่เป็นสุขสงบ แนวการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมคือดูแลกาย ใจ จิตวิญญาณ การดูแลสุขภาพที่เน้นให้ความสำคัญในการส่งเสริม ป้องกันโรค ฟันฟู มากกว่าการรักษา ซึ่งจะเห็นได้ว่าการมีสุขภาพดีเชื่อมโยงกับการดูแลสุขภาพ สภาพสังคมในชุมชนสถานีอุตะเถาเป็นลักษณะสังคมเมือง เป็นครอบครัวเดี่ยว มีความผูกพันน้อย มีผู้สูงอายุในชุมชนเพิ่มมากขึ้น เด็กก่อนวัยเรียนอยู่กับผู้สูงอายุ กลุ่มวัยเรียนมีพฤติกรรมที่สนใจสื่อสังคมมากเกินไป วัยทำงานมุ่งแต่สัมมาอาชีพ จนทำให้คนในสังคมมีเวลาอยู่ด้วยกันน้อยลง และให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพน้อยลง จนลืมนึกไปว่าหากสุขภาพย่ำแย่อาจจะส่งผลกระทบต่อกิจกรรมการดำรงชีวิต ปัญหาโรคติดต่อไม่เรื้อรังในกลุ่มวัยต่างๆ ปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งเกิดจากมีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตที่ไม่เหมาะสม หากในพื้นที่มีกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาจทำให้คนในพื้นที่มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ และสร้างความเข้มแข็งให้ครอบครัวในอนาคต

โดยทางชุมชนสถานีอุตะเถา จัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน เนื่องจากมีพื้นที่ในการออกกำลังกายน้อย และยังขาดอุปกรณ์ในการส่งเสริมกิจกรรมในการออกกำลังกายในชุมชน ทางชุมชนจึงสนใจริเริ่มกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชน เพื่อให้คนในชุมชนหันมาสนใจการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และส่งเสริมให้คนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง โดยแบ่งรูปแบบการออกกำลังกายเป็น คือ ในเยาวชนมีการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตันกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มวัยทำงานส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิค เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้ชุมชนมีสุขภาพดี เป็นการสร้างความสัมพันธ์ในชุมชนเกิดความสามัคคีและเป็นชุมชนสร้างเสริมสุขภาพ

### ๒. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๑ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชน

ตัวชี้วัด : คนในชุมชนมีกิจกรรมออกกำลังกาย

๒ เพื่อคนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

ตัวชี้วัด : คนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

### ๓. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายคนในชุมชนสถานีอุตะเถา รวม ๖๐ คน

### ๔. สถานที่ดำเนินงาน

ชุมชนสถานีอุตะเถา

### ๕. ระยะเวลาดำเนินงาน

กุมภาพันธ์-สิงหาคม ๒๕๖๒

### ๖. วิธีดำเนินการ

๖.๑ เขียนโครงการเพื่อเสนอโครงการ

๖.๒ ประชาสัมพันธ์โครงการสร้างเสริมสุขภาพชุมชนสถานีอุตะเถา ป้ายไวนิล เสียงตามสาย

๖.๓ จัดกิจกรรม “ส่งเสริมการออกกำลังกายชุมชนสถานีอุตะเถา”

๖.๓.๑ ให้ความรู้เรื่องสุขภาพดีตามหลัก ๓ อ. โดยวิทยากรจากศูนย์บริการสาธารณสุข

- ๖.๓.๒ กลุ่มกิจกรรมการออกกำลังกายในพื้นที่ตามความสนใจโดยกีฬาแบดมินตัน แอโรบิค ในการออกกำลังกายมีการออกกำลังกาย ๑๒ ครั้งต่อเดือน เป็นเวลา ๗ เดือน
- ๖.๔ ติดตามโครงการผู้รับผิดชอบโครงการมีการพูดคุยและมีการติดตามอย่างสม่ำเสมอ นัดเจอ ทุกเดือน สรุปกิจกรรมในการดำเนินการและประชุมกิจกรรม
- ๖.๕ จัดทำเล่มสรุปโครงการส่งกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่

๗. งบประมาณ ๔๔,๑๒๐ บาท รายละเอียดตามกิจกรรมหลัก/ย่อยดังนี้

**๑. กิจกรรมให้ความรู้ เรื่องสุขภาพดีตามหลัก ๓ อ.**

๑	ค่าวิทยากร ๓ ชม.ๆ ละ ๖๐๐ บ.	เป็นเงิน	๑,๘๐๐	บาท
๒	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท x ๑ มื้อ x ๖๐ คน	เป็นเงิน	๑,๕๐๐	บาท
		รวม	๓,๓๐๐	บาท

**๒. กิจกรรมออกกำลังกายต่อเนื่อง**

๑	ค่าตอบแทนผู้นำการเต้นออกกำลังกาย สัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆละ ๑ ชม.ๆ ละ ๓๐๐ บาท เป็นเวลา ๗ เดือน	เป็นเงิน	๒๕,๒๐๐	บาท
		รวม	๒๕,๒๐๐	บาท

**๓. ค่าวัสดุและครุภัณฑ์**

๑.	ค่าเครื่องเสียง	เป็นเงิน	๙,๕๐๐	บาท
๒.	ไม้แบดมินตัน ๕ คู่ ราคาคู่ละ ๘๐๐บาท เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท ลูกขนไก่ ๔ กล่อง กล่องละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท	เป็นเงิน	๕,๒๐๐	บาท
		รวม	๑๔,๗๐๐	บาท

**๔. กิจกรรมสื่อสารและประชาสัมพันธ์**

๑.	ค่าไวเนล ขนาด ๑.๒x๒.๕ เมตร จำนวน ๒ ผืน ๆ ละ ๓๖๐ บาท	เป็นเงิน	๗๒๐	บาท
		รวม	๗๒๐	บาท

**๕. กิจกรรมสรุปผลการดำเนินงาน**

๑.	ค่าจัดทำเอกสารสรุปผลการดำเนินงานโครงการ ๒ เล่มๆละ ๑๐๐ บาท	เป็นเงิน	๒๐๐	บาท
		รวม	๒๐๐	บาท

รวมทั้งสิ้น ๔๔,๑๒๐ บาท (สี่หมื่นสี่พันหนึ่งร้อยยี่สิบบาทถ้วน)

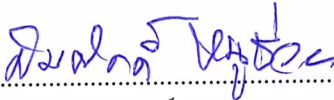
**๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**


- ๑ คนในชุมชนมีกิจกรรมออกกำลังกาย
- ๒ คนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

“โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายชุมชนสถานีอุตะเถา”

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑ นายสมศักดิ์ หนูช่วย	ประธานชุมชนอุตะเถา	เบอร์โทร ๐๘๖-๗๖๗-๒๗๓๐
๒ นายวรรณ ขุนชิต	ที่ปรึกษาชุมชนอุตะเถา	เบอร์โทร ๐๘๖-๒๘๔-๑๖๒๖
๓ นางธัญญรัตน์ พูลเกิด	ที่ปรึกษาชุมชนอุตะเถา	เบอร์โทร ๐๙๘-๖๘๒-๘๒๔๗
๔ น.ส.กาญจนา สาคะโร	กรรมการชุมชนอุตะเถา	เบอร์โทร ๐๙๗-๓๔๗-๓๗๙๙
๕ นางจิตสุภา บัวสม	กรรมการชุมชนอุตะเถา	เบอร์โทร ๐๘๐-๕๔๕-๘๖๖๔

ลงชื่อ .....  ..... ผู้เสนอโครงการ  
(นายสมศักดิ์ หนูช่วย)  
ประธานชุมชนสถานีอุตะเถา


ลงชื่อ .....  ..... ผู้เห็นชอบโครงการ  
(นายอมร วงศ์วรรณ)

เลขาธิการคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่

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

ตามมติ การประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ ครั้งที่ ๒/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๖๑ ผลการพิจารณาโครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายชุมชนอุตะเถา ดังนี้

- อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน .....บาท
- ไม่อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
- เพราะ .....
- ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายในวันที่ .....

ลงชื่อ .....  ..... ผู้อนุมัติโครงการ  
(นายไพโร พัฒโน)

ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่

กำหนดการจัดกิจกรรม  
โครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายชุมชนอยู่ตะเภ  
วันที่.....เดือน..... ๒๕๖๑

.....

๑๓.๐๐-๑๓.๓๐ น. ลงทะเบียน

๑๓.๓๐-๑๔.๓๐ น. บรรยายเรื่อง สุขภาพดีตามหลัก ๓ อ.  
โดยวิทยากร.....

๑๔.๓๐-๑๖.๓๐ น. ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยแอโรบิค  
โดยวิทยากร.....

๑๖.๓๐-๑๗.๐๐ น. ชักถาม ตอบข้อสงสัย

.....

หมายเหตุ เวลา ๑๔.๐๐-๑๔.๒๐ พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

## 10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน .....

- 10.1.1 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 10.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 10.1.3 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 10.1.4 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

- 10.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
- 10.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]
- 10.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]

10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2561)

- 10.3.1 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
- 10.3.2 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
- 10.3.3 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....
- 10.3.4 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- 10.3.5 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....

10.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 10.4.1 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน <
  - 10.4.1.1 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 10.4.1.2 การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
  - 10.4.1.3 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 10.4.1.4 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครภ์ไม่พร้อม
  - 10.4.1.5 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 10.4.1.6 อื่นๆ (ระบุ) ..... ออกคำสอน
- 10.4.2 กลุ่มวัยทำงาน
  - 10.4.2.1 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 10.4.2.2 การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
  - 10.4.2.3 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 10.4.2.4 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครภ์ไม่พร้อม
  - 10.4.2.5 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 10.4.2.6 อื่นๆ (ระบุ) ..... ออกคำสอน
- 10.4.3 กลุ่มผู้สูงอายุ (ออกคำสอน)
  - 10.4.3.1 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 10.4.3.2 การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
  - 10.4.3.3 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 10.4.3.4 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 10.4.4 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - 10.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 10.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 10.4.4.3 การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
  - 10.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 10.4.4.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
  - 10.4.4.6 อื่นๆ (ระบุ) .....

สาธารณสุข  
ที่ ..... / ๒๕๖๑

เลขที่รับ 24๗.๑.๖๒  
วันที่ 13.๒๙

เลขที่รับ 17704  
วันที่ 27 ส.ค. 2561  
เวลา ๐๙.๐๐ น.  
เขียนที่ทำการชุมชนสถานีอุตะเถา

ต.หาดใหญ่ อ.หาดใหญ่  
จ.สงขลา ๙๐๑๑๐

สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
เลขที่รับ ๒๕๕๔  
วันที่ 27.8.2561  
เวลา ๑๑.๐๐ น.

๒๖ ธันวาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุมัติเบิกเงินโครงการ

เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหน้าสมุดบัญชีธนาคาร จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ ชุมชนสถานีอุตะเถา ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่ ให้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายชุมชนสถานีอุตะเถา ๔๔,๑๒๐ บาท (สี่หมื่นสี่พันหนึ่งร้อยยี่สิบบาทถ้วน) ในการประชุมพิจารณาอนุมัติโครงการ ครั้งที่ ๒/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๑๘ เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ นั้น โดยเริ่มโครงการตั้งแต่วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน ปกตณต:กรมการปกครอง  
- เพชรบุรี พงษ์ภม  
- กรมศักต:นอ:กรม ๙๐๐๗๗๕๓  
โดยท: จำนวน ๕๕,๑๒๐ บาท  
- กณ:ดว: มท:ท:๐๗๗๕๓

ขอแสดงความนับถือ

อรอุมา ช้วนกุล  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

สมศักดิ์ หนูช่วย

(นายสมศักดิ์ หนูช่วย)  
รองประธานชุมชนสถานีอุตะเถา

- (นายไชคชัย เกริกวัชรชาติ)

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป รักษาการในตำแหน่ง  
ผู้อำนวยการส่วนบริการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
๒๖/๑๒

(นายวินัย ปิ่นทอง)

รองปลัดเทศบาล รักษาการแทน  
ผู้อำนวยการสำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

สำเนาถูกต้อง  
วิภาดา หนูช่วย

(นายอมร วงศ์วรรณ)

ปลัดเทศบาลนครหาดใหญ่

(นายไพโร พัฒโน)

นายกเทศมนตรีเทศบาลนครหาดใหญ่

๒๒