**โครงการ ขอรับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันองค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน**

**1.ชื่อโครงการ**

โครงการวัยทำงานสดใสใส่ใจสุขภาพ

**2.หลักการและเหตุผล**

จากการสำรวจสถานการณ์เคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของคนไทยเราโดยกรมอนามัยพบว่าประชากรไทยทีมีอายุตั้งแต่ 15 ปี ขึ้นไปร้อยละ 20 มีกิจกรรมการออกกำลังกายต่ำ หากพิจารณาเฉพาะการออกกำลังกายพบว่าผู้ใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที ร้อยละ 22-24 และมีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น ทีออกกำลังกายเพียงพอต่อการป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ประชาชนควรมีการออกกำลังกายให้มากขึ้นเพื่อลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นต้น

หมู่ที่ 6 บ้านจาหนัน ตำบลพร่อน มีกลุ่มวัยทำงานมากทีสุดเพราะมีจำนวน 248 หลังคาเรือนและประชาชนกลุ่มวัยทำงานเป็นวัยที่มักมีข้ออ้างว่าไม่มีเวลาทั้งที่ความจริงแล้วการออกกำลังกายในวัยนี้นับว่ามีความจำเป็นมาก เพราะร่างกายต้องได้รับการรักษาและฟื้นฟูในส่วนที่สึกหรอไปจากการทำงานซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมตามเวลาและสถานที่ได้ เช่น การทำงานบ้านหรือออกกำลังกายบริหารแบบง่าย เช่น การแกว่งแขน การเดินขึ้นบันได การเดินเร็ว การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน เป็นต้น จะช่วยให้การทำงานหัวใจกล้ามเนื้อแข็งแรง ทั้งยังช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดมีประสิทธิภาพมากขึ้นโดยกลุ่มวัยทำงานควรมีการเคลื่อนไหวออกกำลังระดับปานกลาง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที นอกจากนี้ ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกายและไม่ควรหักโหมมากเกินไป เพราะทำให้เกิดโทษต่อสุขภาพ ในส่วนการรับประทานอาหารก็มีความสำคัญต่อสุขภาพเช่นกัน

ดังนั้น โครงการวัยทำงานสดใสใส่ใจสุขภาพ เพื่อสร้างเสริมของสุขภาพของคนในชุมชนที่กำลังทำงานให้มีความรู้ในการบริโภคที่เหมาะสมตามวัยและปลอดภัยและต้องตระหนักถึงการออกกำลังกายขั้นพื้นฐานอย่างถูกต้องถูกวิธีเป็นวัยทำงานสดใจทุกวัน

**3.วัตถุประสงค์**

3.1 เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน ตำบลพร่อน

3.2 เพื่อเฝ้าระวังปัญหาอ้วนลงพุงในกลุ่มวัยทำงาน

3.3 เพื่อส่งเสริมในกลุ่มคนวัยทำงานมีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง

**4.กลุ่มเป้าหมาย**

-กลุ่มวัยทำงานตั้งแต่อายุ 15 – 60 ปี จำนวน 83 คน

**5.ขั้นตอนวิธีการดำเนินการ**

5.1 จัดประชุมคณะกรรมการ/และผู้เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการจัดทำกิจกรรม

5.2 คัดเลือกกลุ่มวัยทำงานตั้งแต่อายุ 15 – 60 ปี จำนวน 83 คน

5.3 จัดเตรียมข้อมูล/สถานที่/สื่อการอบรม

5.3 จัดแผนการปฏิบัติการตามโครงการแก่ผู้เกี่ยวข้อง

5.4 ดำเนินการแผนที่วางไว้

5.5 สรุปผลการดำเนินโครงการ

**6.งบประมาณในการดำเนินงาน**

ใช้งบประมาณจากกองทุนหลังประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลพร่อนจำนวน 14,500 บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันห้าร้อยบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

6.1 ค่าอาหารกลางวัน 83 คน x 60 บาท x 1 มื้อ เป็นเงิน 4,980 บาท

6.2 ค่าอาหารว่าง 83 คน x 25 บาท x 2 มื้อ เป็นเงิน 4,150 บาท

6.3 ค่าไวนิล (ขนาด 1x3 เมตร) เป็นเงิน 750 บาท

6.4 ค่าวัสดุ-สื่ออุปกรณ์ 83 คน x 40 บาท เป็นเงิน 2,820 บาท

6.5 ค่าวิทยากร 300 บาท x 6 ชม. เป็นเงิน 1,800 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 14,500 บาท

\*หมายเหตุ งบประมาณแต่ละรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

**7.ระยะเวลาในการดำเนินงาน**

มกราคม 2562-กันยายน 2562

**8.สถานที่ดำเนินงาน**

ศูนย์สาธารณสุขมูลฐานชุมชน ม.6 บ้านจาหนัน ต.พร่อน อ.เมือง จ.ยะลา

**9.ผลที่คาดไว้จะได้รับ**

9.1 ประชาชน กลุ่มวัยทำงานมีการออกกำลังกายในชุมชน ตำบลพร่อน

9.2 ประชาชน กลุ่มวัยทำงาน/มีการเฝ้าระวังปัญหาอ้วนลดพุง

9.3 ประชาชน วัยทำงาน/มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเอง

9.4 ประชาชน วัยทำงาน/มีการเสริมสร้างสุขภาพตนเอง โดยการออกกำลังกายที่ถูกต้อง/ถูกวิธี

**10.หน่วยงานที่รับผิดชอบ**

1.ชมรมออกกำลังกายหมู่ที 6

2.องค์การบริหารส่วนตำบล/กองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลพร่อน

(ลงชื่อ……………………….ผู้เสนอโครงการ)

(นางสาว ซารีหม๊ะ ซาเระ)

รองประธานและกรรมการชมรมออกกำลังกาย หมู่ที่ 6

(ลงชื่อ……………………….ผู้เห็นชอบโครงการ)

(นางสาว นิลวดี มูนา)

ประธานชมรมออกกำลังกาย หมู่ที่ 6

**กำหนดการ**

โครงการอบรมวัยทำงานสดใสใส่ใจสุขภาพ

วันที่ เดือน พ.ศ.2562

ณ ศูนย์สาธารณะมูลฐานชุมชน ม.6 ต.พร่อน

เวลา 08:00-08:30 น. ลงทะเบียนผู้เข้าอบรม

08:30-09.30 น. พิธีเปิด

09:30-12:00 น. บรรยายหัวข้อการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการบริโภคอาหารให้เหมาะ

กับวัยทำงาน

12:00-13:00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13:00-15:00 น. ปัญหาการอ้วนลงพุง และการออกกำลังกายอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ

15:00-16:30 น. สาธิตการออกกำลังการขึ้นพื้นฐาน

รับประทานอาหารว่างเช้าเวลา 09:30-10:45 น. เวลาบ่าย 14:30 - 14:45 น.