

แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม  
ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

## ชื่อโครงการ

โครงการกิจกรรมทางกายด้วยการเดินออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพประชาชน  
เขตเทศบาลนครยะลา

โดย

ชมรมเดินเพื่อสุขภาพ เทศบาลนครยะลา

แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ( สำหรับผู้นำเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อโครงการ โครงการกิจกรรมทางกายด้วยการเดินออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพประชาชน เขตเทศบาลนครยะลา

## 1. ผลการดำเนินงาน

1.1 กิจกรรมที่ 1 อบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และสาธิตการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินตามจังหวะเพลง (การเดินซุ่มบ้า, การเดินจังหวะไลน์แดนซ์ และการเดินบาสโลบ) เมื่อวันที่ 28 เมษายน 2562 ณ อาคารศรีนิง ศูนย์เยาวชนเทศบาลนครยะลา (ชั้น 2) โดยมีผู้เข้าอบรมจำนวน 150 คน

1.2 กิจกรรมที่ 2 การออกกำลังกายโดยการเดินด้วยวิธีการเดินตามจังหวะเพลง (การเดินซุ่มบ้า, การเดินจังหวะไลน์แดนซ์ และการเดินบาสโลบ) (สัปดาห์ละ 3 วัน) จำนวน 5 เดือน เริ่มวันที่ 29 เมษายน 2562 ถึง วันที่ 25 กันยายน 2562 ตั้งแต่เวลา 17.00-18.00 น. โดยมีผู้เข้าร่วมเดินออกกำลังกายโดยเฉลี่ยวันละ 150 คน

1.3 กิจกรรมที่ 3 การตรวจสุขภาพเบื้องต้น (ก่อนและหลังออกกำลังกาย ระยะเวลา 3 เดือน) เป้าหมาย ประชาชนทั่วไป จำนวน 150 คน สรุปลได้ตามตารางที่ 1

## 2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 1. ร้อยละ 80 ของผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผลการดำเนินงาน ผลจากการตอบแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ผู้เข้าอบรมมีความรู้เพิ่มขึ้นหลังจากอบรม คิดเป็นร้อยละ 84 ผ่านตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 2. ร้อยละ 80 ของประชาชนที่เข้าร่วมโครงการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมากอย่างน้อยที่สุด 150 นาทีต่อสัปดาห์)

ผลการดำเนินงาน สมาชิกชมรมฯ และประชาชนที่สนใจที่เข้าร่วมโครงการ ได้มาเดินออกกำลังกายร่วมกันสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 1 ชั่วโมง ผ่านตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 3. ร้อยละ 60 ของประชาชนที่เข้าร่วมโครงการมีสถานะสุขภาพดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ

ผลการดำเนินงาน จากการตรวจสุขภาพเบื้องต้น ระยะเวลา 3 เดือน ประชาชนมีความตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเอง มีการออกกำลังกายด้วยวิธีการเดินไลน์แดนซ์อย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้เข้าอบรมมีรอบเอว, น้ำหนัก, น้ำตาลในเลือด, ความดันโลหิต ดีขึ้น คิดเป็นร้อยละ 87.7 ผ่านตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 4. ร้อยละ 80 ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจ ในการจัดกิจกรรม  
ผลการดำเนินงาน จากการประเมินแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าอบรม พบว่าผู้เข้า  
อบรมมีความพึงพอใจในการจัดโครงการ/กิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 90 ผ่านตัวชี้วัด

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติของโครงการ	89,125.-บาท		
งบประมาณที่เบิกจ่ายจริง	85,525.-บาท	คิดเป็นร้อยละ	96.0
งบประมาณที่เหลือส่งคืน	3,600.-บาท	คิดเป็นร้อยละ	4.0

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ไม่มี  
 มี

ลงชื่อ อัมพวัน แอนทนา ผู้รายงาน  
(นางอัมพวัน แอนทนา)  
ประธานชมรมต้านเพื่อสุขภาพสูงวัย เทศบาลนครยะลา

ภาพกิจกรรม  
โครงการกิจกรรมทางกายด้วยการเต้นออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพประชาชน  
เขตเทศบาลนครยะลา





