

ส่วนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ
(สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นดำเนินงาน)

๑. ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

โครงการขยับกายสบายชีวี เพื่อสุขภาพที่ดีของคนโคกหมัก

๒. ผลการดำเนินงาน

๒.๑ ประชุมชี้แจงให้กับ อสม. และประชาชนที่สนใจการออกกำลังกายจำนวน ๖๐ คน

๒.๒ การออกกำลังกายต่อเนื่องทุกวัน เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๓๐ น. มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน ๓๖ คน

๓. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๓.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์

๓.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ขยับกายสบายชีวี เพื่อสุขภาพที่ดีของคนโคกหมัก จำนวนผู้ออกกำลังกายทั้งหมด ๓๖ คน ประเมินผลด้วยการคำนวณดัชนีมวลกายของผู้เข้าร่วมก่อน และหลังร่วมโครงการปรากฏผล ดังนี้

- ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายทั้งหมด ๓๖ คน

- ดัชนีมวลกายปกติ ๑๘.๖ - ๒๔

- ก่อนร่วมโครงการ จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๒๓

- หลังร่วมโครงการ จำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๒๓

ดัชนีมวลกายอ้วน ๒๕.๐ - ๒๙.๙

- ก่อนร่วมโครงการ จำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๖๖

- หลังร่วมโครงการ จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๑๑

ดัชนีมวลกายอ้วนมาก ๓๐.๐ ขึ้นไป

- ก่อนร่วมโครงการ จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๑๑

- หลังร่วมโครงการ จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๖๖

การประเมินผลหลังร่วมโครงการปรากฏว่าทำให้คนโคกหมักที่เข้าร่วมโครงการมีดัชนีมวลกายที่ลดลง แต่ยังเป็นจำนวนน้อย เนื่องจากในชีวิตประจำวัน จะต้องมีการทำงานในภาคเกษตรกรรมที่ต้องใช้พลังงานมาก เมื่อเสร็จจากการออกกำลังกายในช่วงค่ำรับประทานอาหารได้เป็นจำนวนมาก เพราะร่างกายยังต้องการพลังงานในการประกอบอาชีพในช่วงเช้านี้ จากการสอบถามผู้เข้าร่วมโครงการ ต่างให้คำตอบตรงกันว่ารู้สึกกล้ามเนื้อกระชับขึ้น ถึงแม้ว่าน้ำหนักจะลดลงน้อยมาก แต่ก็ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่าขึ้น และจะร่วมกันมาออกกำลังกายต่อไปเป็นประจำเพื่อสุขภาพของตนเอง และเป็นแบบอย่างให้คนอื่นต่อไป