

สาธารณสุข

กองทุนหลักประกันสุขภาพ  
เทศบาลนครหาดใหญ่  
เลขที่รับ 113  
วันที่ 25 ก.ย. 2563 เวลา 10.35



สำนักงานเทศบาลนครหาดใหญ่  
เลขที่รับ 14112  
วันที่ 25 ก.ย. 2563  
เวลา 10.26

ที่ 9/๒๕๖๓

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลนครหาดใหญ่

(องค์กรสาธารณประโยชน์)  
สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
ถนนเพชรเกษม ๙๐๑๑๐ 4563  
เลขที่รับ  
วันที่ 25 ก.ย. 2563  
เวลา 10.30

๒9 กันยายน ๒๕๖๓

เรื่อง ส่งรายงานผลการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. รายงานสรุปผลการดำเนินโครงการและหลักฐานการใช้จ่ายเงิน จำนวน ๑ เล่ม
- ๒. เงินสด จำนวน ๓,๗๘๕ บาท

ตามที่ ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลนครหาดใหญ่ (องค์กรสาธารณประโยชน์) ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่ ให้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ งบประมาณ ๓๐,๐๐๐ บาท (สามหมื่นบาทถ้วน) ในการประชุมพิจารณาอนุมัติโครงการ ครั้งที่ ๑/๒๕๖๓ ลงวันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๓ นั้น

บัดนี้ ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลนครหาดใหญ่ (องค์กรสาธารณประโยชน์) ได้ดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ แล้วเสร็จ โดยใช้จ่ายงบประมาณทั้งสิ้น ๒๖,๒๑๕ บาท (สองหมื่นหกพันสองร้อยสิบห้าบาทถ้วน) และมีเงินคงเหลือส่งคืนกองทุนฯ จำนวน ๓,๗๘๕ บาท (สามพันเจ็ดร้อยแปดสิบห้าบาทถ้วน) จึงขอส่งรายงานผลการดำเนินโครงการและเอกสารหลักฐานการใช้จ่ายเงินพร้อมทั้งเงินคงเหลือรายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลนครหาดใหญ่  
(องค์กรสาธารณประโยชน์)

Handwritten notes and signatures on the right side of the page.

(นายวินัย ปิ่นทอง)

รองปลัดเทศบาล ปฏิบัติราชการแทน  
นายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่

(นางสาวรุจิรา สุขมี)  
ผอ.ส่วน ศสส. รักษาการแทน  
ผอ.สำนักงานสาธารณสุข

25 ก.ย. 2563

(นายณตฤณ เพ็ชรมี)

หัวหน้าฝ่ายบริการสาธารณสุข

6566 ประธานคณะกรรมการกองทุนฯ  
- เลขา กองทุนฯ  
- ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลนครหาดใหญ่  
สำหรับส่งไป 26,215 บาท  
เงินเหลือคืน 3,785 บาท  
นางสาวปริศนา แสงเอียด  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

## รายงานผลโครงการ

๑. โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓

### ๒. ความเป็นมาของโครงการ

ในปัจจุบันและอนาคต ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ประชากรมีอายุขัยยืนยาวขึ้น แต่มีได้หมายถึงประชากรผู้สูงอายุ มีสุขภาพดีขึ้น ผู้สูงอายุยังได้รับผลกระทบจากการเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด ฯ จึงนำไปสู่ความถดถอยของร่างกายเกิดภาวะฟุ้งฟิง ทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข ผู้สูงอายุจึงเป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพอย่างเหมาะสม ซึ่งนับว่าเป็นภารกิจที่สำคัญสำหรับครอบครัว ชุมชน ภาคราชการและหน่วยงานต่าง ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ ชราอย่างมีความสุข

การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกกลุ่มอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ช่วยพัฒนาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง พัฒนาการมณีให้มีความสุข สนุกสนานเพลิดเพลิน คลายความเครียด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุควรมีการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ หรือออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๕ วัน ๆ ละ ๓๐ นาที จะช่วยลดโรคที่เกิดจากความชรา ชะลอความเสื่อมของร่างกาย ทำให้หัวใจหลอดเลือดและปอดแข็งแรง เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น ไม่หกล้ม ไม่เหงา ไม่ซึมเศร้า ลดการฟุ้งฟิงและมีอายุยืนยาวขึ้นอย่างมีคุณภาพ

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลนครหาดใหญ่ ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ ปัจจุบันเป็นศูนย์รวมของสมาชิกชมรมที่มีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมพัฒนาศักยภาพและคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยได้จัดกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัย กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมทางศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม กิจกรรมจิตอาสาช่วยเหลือสังคม กิจกรรมการจิตสวดิติการต่าง ๆ รวมทั้งกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและมีกรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๓ ขึ้น

### ๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักและเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกาย จิตใจแข็งแรงขึ้น

### ๔. เป้าหมาย

ผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลนครหาดใหญ่ จำนวน ๕๐ คน

๕. สถานที่ดำเนินงาน

- จัดอบรม ณ ห้องประชุมสำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครหาดใหญ่
- จัดกิจกรรมรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย ณ ลานจอดรถหน้าสำนักงานเทศบาลนครหาดใหญ่

๖. วันที่จัดกิจกรรม

- จัดอบรม วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๓
- จัดกิจกรรมรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย ตั้งแต่วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๓

๗. งบประมาณ

ได้รับการอนุมัติงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่ เป็นเงิน ๓๐,๐๐๐ บาท (สามหมื่นบาทถ้วน) สรุปรายละเอียดการใช้จ่ายงบประมาณ ดังนี้

|  |          |        |     |        |
|--|----------|--------|-----|--------|
| - ค่าสมนาคุณวิทยากร                      | เป็นเงิน | ๑,๒๐๐  | บาท | /      |
| - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มจัดอบรม      | เป็นเงิน | ๑,๒๕๐  | บาท | /      |
| - ค่าป้ายไว้นิลประชาสัมพันธ์โครงการ      | เป็นเงิน | ๑,๕๔๐  | บาท | 1,650+ |
| - ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย              | เป็นเงิน | ๑๔,๔๐๐ | บาท | 18,000 |
| - ค่าจัดซื้อตุ้ล้ำโพงขยายเสียงเคลื่อนที่ | เป็นเงิน | ๗,๕๐๐  | บาท | 7,500  |
| - ค่าถ่ายเอกสารเข้าเล่มสมุดออกก้ำลังกาย  | เป็นเงิน | ๓๒๕    | บาท | 4๐๐    |

|                            |       |        |                     |
|----------------------------|-------|--------|---------------------|
| งบประมาณเบิกจ่ายจริง       | จำนวน | ๒๖,๒๑๕ | บาท                 |
|                            |       |        | คิดเป็นร้อยละ ๘๗.๓๘ |
| งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ | จำนวน | ๓,๗๘๕  | บาท                 |
|                            |       |        | คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๖๒ |

๘. ผลการดำเนินงาน

๘.๑ จัดอบรมความรู้ในเรื่อง ๖ อ. (อย่าอ้วน/อาหารครบหมู่/ออกก้ำลังกายสม่ำเสมอ/อย่ารับสารอันตรายเข้าร่างกาย/อย่าอดนอน/เช้คอัฟร่างกายเป็นประจำ) โดยจัดอบรมในวันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๖๓ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมสำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครหาดใหญ่ มีผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๕๖ คน

๘.๒ ผลการตรวจสุขภาพผู้เข้ารับการอบรม (ชั่งน้ำหนัก ประเมิน BMI วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต)

| ข้อมูลทั่วไป         | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|----------------------|------------|--------|
| สถานะสุขภาพ          |            |        |
| BMI                  |            |        |
| น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ | ๑          | ๑.๗๙   |
| สมส่วน               | ๑๓         | ๒๓.๒๑  |
| น้ำหนักเกิน          | ๑๗         | ๓๐.๓๖  |
| โรคอ้วน              | ๑๗         | ๓๐.๓๖  |
| อ้วนอันตราย          | ๘          | ๑๔.๒๙  |
| รวม                  | ๕๖         | ๑๐๐.๐๐ |

| ข้อมูลทั่วไป       | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|--------------------|------------|--------|
| ไม่มีโรคประจำตัว   | ๔๑         | ๗๓.๒๑  |
| มีโรคประจำตัว      | ๑๕         | ๒๖.๗๙  |
| แยกเป็น            |            |        |
| โรคความดันโลหิตสูง | ๑๒         | ๘๐.๐๐  |
| โรคเบาหวาน         | ๑          | ๖.๗๖   |
| โรคความดัน/เบาหวาน | ๑          | ๖.๖๗   |
| โรคไขมันในเลือดสูง | ๑          | ๖.๖๗   |

๘.๓ จัดกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละ ๑ ชั่วโมง โดยได้รวมกลุ่มออกกำลังกายทุกวันจันทร์ - ศุกร์ เวลา ๐๕.๓๐ - ๐๖.๓๐ น. ณ ลาดจอดรถ หน้าสำนักงานเทศบาลนครหาดใหญ่ เริ่มออกกำลังกายตั้งแต่วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๓ จนถึงวันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๓ หลังจากนั้นได้หยุดกิจกรรมออกกำลังกายเนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ และได้รวมกลุ่มกันออกกำลังกายอีกครั้งในวันที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๖๓ จนถึงวันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๓

รายชื่อแกนนำออกกำลังกาย

| วัน      | ชนิดการออกกำลังกาย      | รายชื่อแกนนำ                                 |
|----------|-------------------------|--|
| จันทร์   | ตารางเก้าช่อง/ไลน์แดนซ์ | นายอำพันรุ้ หลีสกุล                          |
| อังคาร   | รำไม้พลอง               | นางชุตินา ัญญาบาล                            |
| พุธ      | ไทเก๊ก                  | นางบุญยานุช เพทายบรรลือ/นางดลหทัย เกิดสกุลดี |
| พฤหัสบดี | มโนราบิก                | นางชุตินา ัญญาบาล                            |
| ศุกร์    | ลีลาผ้าสไบ              | นางฉลวย จันเส็ง                              |

ผลการจัดกิจกรรมรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย

ประจำเดือนมีนาคม ๒๕๖๓ = ๕

| วันที่...<br>มี.ค. ๖๓ | ๑๑ | ๑๒ | ๑๓ | ๑๔ | ๑๕ | ๑๖ | ๑๗ | ๑๘ | ๑๙ | ๒๐ | ๒๑  | ๒๒ | ๒๓ | ๒๔ | ๒๕ | เฉลี่ย/<br>ครั้ง |
|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|----|----|------------------|
| จำนวน<br>คน           | ๒๘ | ๓๑ | ๓๔ | -  | -  | ๑๕ | -  | -  | -  | ๒๔ | หยุดกิจกรรมเนื่องจากสถานการณ์<br>โควิด-๑๙ |    |    |    |    |                  |

/ ประจำเดือน...

ประจำเดือนมิถุนายน ๒๕๖๓ 10

| วันที่...<br>มิ.ย. ๖๓ | ๑  | ๒  | ๓  | ๔  | ๕  | ๖  | ๗  | ๘  | ๙  | ๑๐ | ๑๑ | ๑๒ | ๑๓ | ๑๔ | ๑๕ | เฉลี่ย/<br>ครึ่ง |
|-----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------------|
| จำนวน<br>คน           | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | ๒๒ | -  | ๒๘ | -  | ๓๗ | -  | -  | -  | ๒๕               |
| วันที่...<br>มิ.ย. ๖๓ | ๑๖ | ๑๗ | ๑๘ | ๑๙ | ๒๐ | ๒๑ | ๒๒ | ๒๓ | ๒๔ | ๒๕ | ๒๖ | ๒๗ | ๒๘ | ๒๙ | ๓๐ |                  |
| จำนวน<br>คน           | -  | ๓๕ | ๑๙ | ๑๓ | -  | -  | ๒๓ | -  | ๒๕ | -  | ๑๘ | -  | -  | -  | ๒๘ |                  |

ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๓ 20

| วันที่...<br>ก.ค. ๖๓    | ๑  | ๒  | ๓  | ๔  | ๕  | ๖  | ๗  | ๘  | ๙  | ๑๐ | ๑๑ | ๑๒ | ๑๓ | ๑๔ | ๑๕ | ๑๖ | เฉลี่ย/<br>ครึ่ง |
|-------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------------|
| จำนวน<br>คน             | ๑๙ | ๒๑ | ๑๘ | -  | -  | -  | ๑๔ | ๑๓ | ๑๕ | ๑๐ | -  | -  | ๑๕ | ๒๐ | ๑๕ | ๒๑ | ๑๖               |
| วันที่...<br>ก.ค.<br>๖๓ | ๑๗ | ๑๘ | ๑๙ | ๒๐ | ๒๑ | ๒๒ | ๒๓ | ๒๔ | ๒๕ | ๒๖ | ๒๗ | ๒๘ | ๒๙ | ๓๐ | ๓๑ |    |                  |
| จำนวน<br>คน             | ๑๙ | -  | -  | ๑๙ | ๑๙ | ๑๔ | -  | ๑๘ | -  | -  | ๑๔ | -  | ๑๖ | ๑๐ | ๑๔ |    |                  |

ประจำเดือนสิงหาคม ๒๕๖๓

| วันที่...<br>ส.ค. ๖๓    | ๑  | ๒  | ๓  | ๔  | ๕  | ๖  | ๗  | ๘  | ๙  | ๑๐ | ๑๑ | ๑๒ | ๑๓ | ๑๔ | ๑๕ | ๑๖ | เฉลี่ย/<br>ครึ่ง |
|-------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------------|
| จำนวน<br>คน             | -  | -  | ๑๐ | ๑๕ | ๑๓ | ๑๖ | ๑๓ | ๑๐ | -  | ๑๕ | ๑๕ | -  | ๑๒ | ๑๑ | -  | -  | ๑๕               |
| วันที่...<br>ส.ค.<br>๖๓ | ๑๗ | ๑๘ | ๑๙ | ๒๐ | ๒๑ | ๒๒ | ๒๓ | ๒๔ | ๒๕ | ๒๖ | ๒๗ | ๒๘ | ๒๙ | ๓๐ | ๓๑ |    |                  |
| จำนวน<br>คน             | ๑๒ | ๑๙ | ๑๖ | ๑๘ | ๒๐ | -  | -  | ๑๓ | ๑๘ | ๑๗ | ๑๗ | ๑๘ | -  | -  | ๑๓ |    |                  |

/ ประจำเดือน...

ประจำเดือนกันยายน ๒๕๖๓

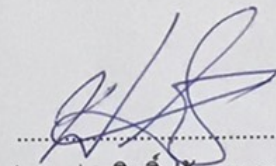
|                      |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                  |
|----------------------|----|----|----|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------------|
| วันที่...<br>ก.ย. ๖๓ | ๑  | ๒  | ๓  | ๔                | ๕  | ๖  | ๗  | ๘  | ๙  | ๑๐ | ๑๑ | ๑๒ | ๑๓ | ๑๔ | ๑๕ | เฉลี่ย/<br>ครั้ง |
| จำนวนคน              | ๑๔ | ๖  | -  | ๑๒               | -  | -  | ๙  | ๑๕ | ๑๕ | ๑๗ | -  | -  | -  | ๑๓ | ๑๗ |                  |
| วันที่...<br>ก.ย. ๖๓ | ๑๖ | ๑๗ | ๑๘ | ๑๙               | ๒๐ | ๒๑ | ๒๒ | ๒๓ | ๒๔ | ๒๕ | ๒๖ | ๒๗ | ๒๘ | ๒๙ | ๓๐ |                  |
| จำนวนคน              | ๑๓ | -  | ๑๖ | เสร็จสิ้นกิจกรรม |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ๑๕ |                  |

๙. ปัญหา อุปสรรคในการดำเนินงาน

ปัญหาจากสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ทำให้ต้องหยุดกิจกรรมรวมกลุ่มกันออกกำลังกายไประยะหนึ่ง

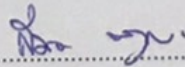
๑๐. ข้อเสนอแนะ

ควรจัดทำโครงการต่อเนื่องทุกปี เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมรวมกลุ่มกัน พบปะ แลกเปลี่ยนเรียนรู้และทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ



.....ผู้รับผิดชอบโครงการ  
(นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ)

ประธานชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลนครหาดใหญ่  
(องค์กรสาธารณประโยชน์)



.....ผู้รับผิดชอบโครงการ  
(นางสงวน นุสสกุล)

หัวหน้าคณะทำงาน เขต ๔  
ชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลนครหาดใหญ่(องค์กรสาธารณประโยชน์)

กิจกรรมออกกำลังกาย 12 มี.ค. 63

มโนราบิค



กิจกรรมออกกำลังกาย 11 มี.ค. 63

ไทเก๊ก





กิจกรรมออกกำลังกาย 13 มี.ค. 63

ลีลาผ้าสไบ



กิจกรรมออกกำลังกาย 16 มี.ค. 63

ร่างมาตรฐาน



วันที่ 8 มิ.ย. 63

ตารางเก้าช่อง



ภาพกิจกรรมอบรม



ตรวจคัดกรองไข้ ล้างมือก่อนเข้าอบรม



ทำแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพ 3 อ.



แนะนำกรรมการชมรมผู้สูงอายุ ผู้ดำเนินโครงการ



ลงทะเบียน



ตรวจสุขภาพ

วิทยากรให้ความรู้ 6 อ.

