

สาธารณสุข



วันที่ 10 ส.ค. 2564 เวลา 14:45

สำนักงานเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ เลขที่รับ 11514 9 ส.ค. 2564 วันที่ 10.05

- ฝ่ายบริหารงานทั่วไป
- ฝ่ายบริการสิ่งแวดลอม
- ฝ่ายบริการสาธารณสุข
- ฝ่ายป้องกันและควบคุมโรค
- ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ
- กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน  
 เทศบาลนครหาดใหญ่  
 ถนนเพชรเกษม ๙๐๑๑๖  
 วันที่ 9 ส.ค. 2564  
 เวลา 11.00

๕ สิงหาคม ๒๕๖๔

การเดินลีลาศ  
 กองทุนเพื่อป้องกันสุขภาพ  
 เทศบาลนครหาดใหญ่  
 เลขที่รับ 69/64  
 วันที่รับ 9 ส.ค. 2564  
 วันที่รับ 11-10

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. รายงานผลการดำเนินโครงการและหลักฐานการใช้จ่ายเงิน  
 ๒. เงินสด จำนวน ๒๓,๒๙๕.๓๕ บาท

ตามที่ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เทศบาลนครหาดใหญ่ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ ให้ดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินลีลาศ ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เทศบาลนครหาดใหญ่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ จำนวนเงิน ๔๔,๖๓๐ บาท (สี่หมื่นสี่พันหกร้อยสามสิบบาทถ้วน) โดยผ่านมติความเห็นชอบจากคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ ในการประชุมพิจารณาอนุมัติโครงการ ครั้งที่ ๒/๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ ระยะเวลาดำเนินโครงการตั้งแต่วันที่ ๔ มกราคม ๒๕๖๔ - วันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๔ โดยได้จัดอบรมการเดินลีลาศเมื่อวันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ และจัดกิจกรรมรวมกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาศ สัปดาห์ละ ๓ วัน ตั้งแต่วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ - วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๔ และได้ยกเลิกการจัดกิจกรรมรวมกลุ่มออกกำลังกาย เนื่องจากผลกระทบจากสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID - ๑๙)

ในการนี้ ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เทศบาลนครหาดใหญ่ จึงขอส่งรายงานผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินลีลาศ และเอกสารหลักฐานการใช้จ่ายเงิน โดยใช้จ่ายเงินงบประมาณทั้งสิ้น จำนวน ๒๑,๓๓๔.๖๕ บาท (สองหมื่นหนึ่งพันสามร้อยสามสิบบาทหกสิบบาทสตางค์) และมีเงินคงเหลือส่งคืนกองทุนฯ จำนวน ๒๓,๒๙๕.๓๕ บาท (สองหมื่นสามพันสองร้อยเก้าสิบบาทสามสิบบาทสตางค์) จึงขอส่งเงินคืนมาพร้อมหนังสือฉบับนี้

เรียน นายกเทศมนตรี

เรียน ประธานคณะกรรมการเทศบาลฯ  
 - ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข  
 ขอแจ้งว่าขอส่งรายงานผลการดำเนินงาน และส่งเงินคืนโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้วยการเดินลีลาศ ๒๕๖๔ โดยใช้อำนาจที่ส่ง ๒๑,๓๓๔.๖๕ บาท และเงินคงเหลือส่งคืนกองทุนฯ ๒๓,๒๙๕.๓๕ บาท งานการเงินฯ

ขอแสดงความนับถือ  
 (นางมลวิมลย์ เทพศรี)  
 รองประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เทศบาลนครหาดใหญ่

ทราบ  
 พล.ต.ท. (สาคร ทองมุณี)  
 นายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่  
 17 ส.ค. ๒๕๖๔

ได้รับเงิน แยก ๒ ครั้ง ในเครือ ๖๐ วัน  
 ได้ชมรมฯ ไว้เป็นหลักฐาน  
 - เกิดไม่รอดทราบ  
 (นางสาวอำไพ วัชรกุล)  
 นักวิชาการเงินและบัญชีปฏิบัติการ

(นายกิตติ เรืองมงคลสุทธิ)  
 ปลัดเทศบาลนครหาดใหญ่  
 18 ส.ค. 2564  
 (นางบุญยาพร แสนศรีจันทร์)  
 ผู้อำนวยการสำนักสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
 10 ส.ค. 2564  
 หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป  
 10 ส.ค. ๒๕๖๔

## สารบัญ

หน้า

รายงานผลการดำเนินงาน

เอกสาร/หลักฐานการใช้จ่ายงบประมาณ

ภาพกิจกรรม

ทะเบียนรายชื่อผู้เข้าร่วมอบรม

ภาคผนวก

๑. โครงการที่ได้รับอนุมัติ
๒. กำหนดการอบรม
๓. เอกสารประกอบการอบรม
๔. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

๑ - ๓



## รายงานผลโครงการ

๑. โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินลีลาศ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

๒. ความเป็นมาของโครงการ

ปัจจุบันสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ประชาชนเจ็บป่วยและตายด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือที่เรียกกันว่าโรควิถีชีวิตมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นทุกปี ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด การเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวส่งผลกระทบต่อความสุขและคุณภาพชีวิตของประชาชน ซึ่งปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่มีปัจจัยมาจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ความเครียด ขาดการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม

การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกกลุ่มอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ช่วยพัฒนาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง พัฒนาการมีมีความสุข สนุกสนานเพลิดเพลิน คลายความเครียด การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ หรือออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๕ วัน ๆ ละ ๓๐ นาที จะช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคหัวใจและหลอดเลือด ฯ

การออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาศ เป็นกิจกรรมที่เกิดจากการเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนไปตามจังหวะเสียงเพลงและเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีผลดีต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยการฝึกเดินลีลาศอย่างต่อเนื่องจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบทางเดินหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต ทำให้ปอดและหัวใจแข็งแรง ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ฝึกความยืดหยุ่น การทรงตัว อีกทั้งยังช่วยพัฒนาทางด้านอารมณ์และจิตใจ เนื่องจากการออกกำลังกายที่ใช้จังหวะเสียงเพลง ผู้เดินลีลาศจึงรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีความสุข และยังช่วยพัฒนาบุคลิกภาพได้อีกด้วย ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเทศบาลนครหาดใหญ่ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเพื่อให้สมาชิกได้มีการรวมกลุ่มกันออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สม่าเสมอ จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินลีลาศ ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเทศบาลนครหาดใหญ่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ขึ้น

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้และทักษะการออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาศ
๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ
๓. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพร่างกาย จิตใจแข็งแรงขึ้น

๔. เป้าหมาย

สมาชิกชมรมอสม. และประชาชนที่สนใจ จำนวน ๕๐ คน

๕. สถานที่ดำเนินงาน

ลานจ๊อปี หลังหอประชุมสำนักงานเทศบาลนครหาดใหญ่

## ๖. วันที่จัดกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๑ จัดอบรมให้ความรู้การเดินลีลาศเพื่อสุขภาพ วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

กิจกรรมที่ ๒ จัดกิจกรรมรวมกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาศ สัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละ ๑ ชั่วโมง (จันทร์, พุธ, ศุกร์) เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. ณ ลานจ๊อปี หลังหอประชุมสำนักงานเทศบาลนครหาดใหญ่

## ๗. งบประมาณ

ได้รับการอนุมัติงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่ เป็นเงิน ๔๔,๖๓๐ บาท (สี่หมื่นสี่พันหกร้อยสามสิบบาทถ้วน) สรุปรายละเอียดการใช้จ่ายงบประมาณ ดังนี้

- ค่าสมนาคุณวิทยากรจัดอบรม	เป็นเงิน	๗,๒๐๐	บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มจัดอบรม	เป็นเงิน	๒,๕๐๐	บาท
- ค่าอาหารกลางวัน	เป็นเงิน	๓,๐๐๐	บาท
- ค่าป้ายไวนิลประชาสัมพันธ์	เป็นเงิน	๙๖๐	บาท
- ค่าถ่ายเอกสารประกอบการอบรม	เป็นเงิน	๔๗๔.๖๕	บาท
- ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย	เป็นเงิน	๗,๒๐๐	บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง เป็นเงิน ๒๑,๓๓๔.๖๕ บาท (สองหมื่นหนึ่งพันสามร้อยสามสิบบาทหกสิบบาทสตางค์) คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๘๐

งบประมาณคงเหลือส่งคืนกองทุนฯ เป็นเงิน ๒๓,๒๙๕.๓๕ บาท (สองหมื่นสามพันสองร้อยเก้าสิบบาทสามสิบบาทสตางค์) คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๒๐

**หมายเหตุ** เงินคงเหลือส่งคืน ร้อยละ ๙๒.๗๓ เป็นค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย เนื่องจากงดจัดกิจกรรมรวมกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาศ ตามมาตรการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID - ๑๙) ตั้งแต่วันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๖๔

## ๘. ผลการดำเนินงาน

๘.๑ จัดอบรมให้ความรู้การเดินลีลาศเพื่อสุขภาพ วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๖.๔๕ น. ณ ห้องประชุมโรงเรียนเทศบาล ๑ (เอ็งเสียงสามัคคี) โดยให้ความรู้ในเรื่องการเดินลีลาศพื้นฐาน การนับจังหวะ การก้าวเท้า การฟังเพลง และฝึกปฏิบัติการก้าวเท้าและลีลาศ จังหวะ ปีกิน , ชะชะซ่า , ออฟบิท ฯ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๖๑ คน แยกเป็นผู้เข้าร่วมอบรม ๕๓ คน และคณะทำงานโครงการ ๘ คน

- มีผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๕๓ คน เกินเป้าหมายที่กำหนด
- การประเมินความรู้และทักษะ ผู้เข้าร่วมอบรมมีคะแนนความรู้และทักษะ

หลังอบรมเพิ่มขึ้น ร้อยละ ๘๘



- การประเมินสุขภาพผู้เข้าร่วมโครงการก่อนอบรม จำนวน ๕๓ คน ดังนี้

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>BMI</b>		
น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์	๑	๑.๘๙
สมส่วน	๑๓	๒๔.๕๓
น้ำหนักเกิน	๑๗	๓๒.๐๘
โรคอ้วน	๑๙	๓๕.๘๕
อ้วนอันตราย	๓	๕.๖๗
<b>รอบเอว</b>		
ปกติ	๓๓	๖๒.๒๖
อ้วนลงพุง	๒๐	๓๗.๓๔
<b>โรคประจำตัว</b>		
มีโรคประจำตัว	๑๘	๓๓.๙๖
ไม่มีโรคประจำตัว	๓๕	๖๖.๐๔
<b>การประเมินสุขภาพจิต (๒Q)</b>		
ปกติ	๕๓	๑๐๐.๐๐
ผิดปกติ	๐	๐.๐๐
<b>การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา</b>		
ออกกำลังกาย	๔๓	๘๑.๑๓
ไม่ได้ออกกำลังกาย	๑๐	๑๘.๘๗

๘.๒ จัดกิจกรรมรวมกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินลีลา สัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละ ๑ ชั่วโมง (จันทร์, พุธ, ศุกร์) โดยได้รวมกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินลีลา ตั้งแต่วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ เวลา ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น. ณ ลานจ๊านี้ หลังหอประชุมสำนักงานเทศบาลนครหาดใหญ่ จนถึงวันที่ ๙ เมษายน ๒๕๖๔ หลังจากนั้นได้หยุดกิจกรรมรวมกลุ่มออกกำลังกาย ตั้งแต่วันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๖๔ เนื่องจากผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ซึ่งหน่วยงานภาครัฐได้ออกมาตรการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคดังกล่าวโดยให้งดจัดกิจกรรมการรวมกลุ่มของผู้คน จนถึงปัจจุบันสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ยังไม่คลี่คลายจึงได้ยกเลิกการจัดกิจกรรมรวมกลุ่มออกกำลังกาย

**ผลการจัดกิจกรรมรวมกลุ่มกันออกกำลังกายด้วยการเดินลีลา  
ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๔**

วันที่ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔	๕	๘	๑๘	๑๕	๑๗	๑๙	๒๒	๒๔	เฉลี่ย/ ครั้ง
จำนวนผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย	๕๐	๓๘	๓๕	๔๔	๔๒	๓๖	๓๕	๔๒	๔๐

/ ประจำเดือน...

ประจำเดือนมีนาคม ๒๕๖๔

วันที่ มีนาคม ๒๕๖๔	๑	๒	๕	๘	๑๐	๑๒	๑๕	๑๗	๑๙	๒๒	๒๔	๒๕	เฉลี่ย/ ครั้ง
จำนวนผู้เข้าร่วม ออกกำลังกาย	๓๖	๔๑	๓๖	๓๘	๔๐	๔๑	๓๘	๓๖	๒๔	๓๒	๒๑	๒๒	๓๔

ประจำเดือนเมษายน ๒๕๖๔

วันที่ เมษายน ๒๕๖๔	๒	๕	๗	๙	เฉลี่ย/ ครั้ง
จำนวนผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย	๒๙	๓๓	๒๗	๑๗	๒๖


หยุดกิจกรรมรวมกลุ่มออกกำลังกาย ตั้งแต่วันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๖๔ เนื่องจากผลกระทบจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)

๙. ปัญหา อุปสรรคในการดำเนินงาน

ปัญหาจากสถานการณ์การระบาดของไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ ทำให้ต้องหยุดกิจกรรมรวมกลุ่มกันออกกำลังกาย

๑๐. ข้อเสนอแนะ

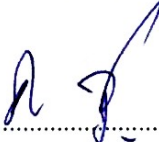
ควรจัดทำโครงการต่อเนื่องทุกปี เพื่อให้ประชาชนได้มีกิจกรรมรวมกลุ่มกัน พบปะ แลกเปลี่ยนเรียนรู้และทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต

.....ผู้เสนอโครงการ

(นางมลิลย์ เทพศรี)

รองประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน


เทศบาลนครหาดใหญ่

.....ผู้เสนอโครงการ

(นางรัชณี ชุมยวง)

รองประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

เทศบาลนครหาดใหญ่

.....ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวจินดา แก้วรัตน์)

รองประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

เทศบาลนครหาดใหญ่



กองบัญชาการตำรวจนครบาล  
กรมตำรวจนครบาลใหญ่



เล่มที่ 1

เลขที่ 29

ใบเสร็จรับเงิน

**เทศบาลนครหาดใหญ่**

ได้รับเงินค่า <sup>เช่า</sup> เงินคืนโครงการส่งเสริมการลดค่าพลังงานเพื่อส่งเสริมการประหยัด  
จากชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน <sup>หมู่ ๑๖</sup> ต.หาดใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ปี ๒๕๖๔

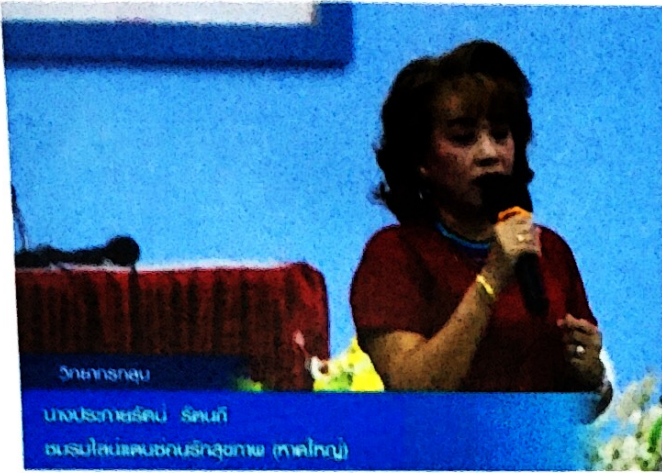
เป็นจำนวนเงิน = ๒๓,๒๙๕ บาท ๓๕ สตางค์

(ตัวอักษร) (สองหมื่นสามพันสองร้อยเก้าสิบห้าบาทสามสตางค์)

ไว้ถูกต้องแล้วแต่วันที่ ๑๐ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

(นางสาว <sup>ผู้รับเงิน</sup> <sup>เวชกุล</sup>)  
นักวิชาการเงินและบัญชีปฏิบัติการ

(<sup>นาย</sup> <sup>ผู้</sup> <sup>อำนวยการ</sup> <sup>สำนักการคลัง</sup>)  
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป



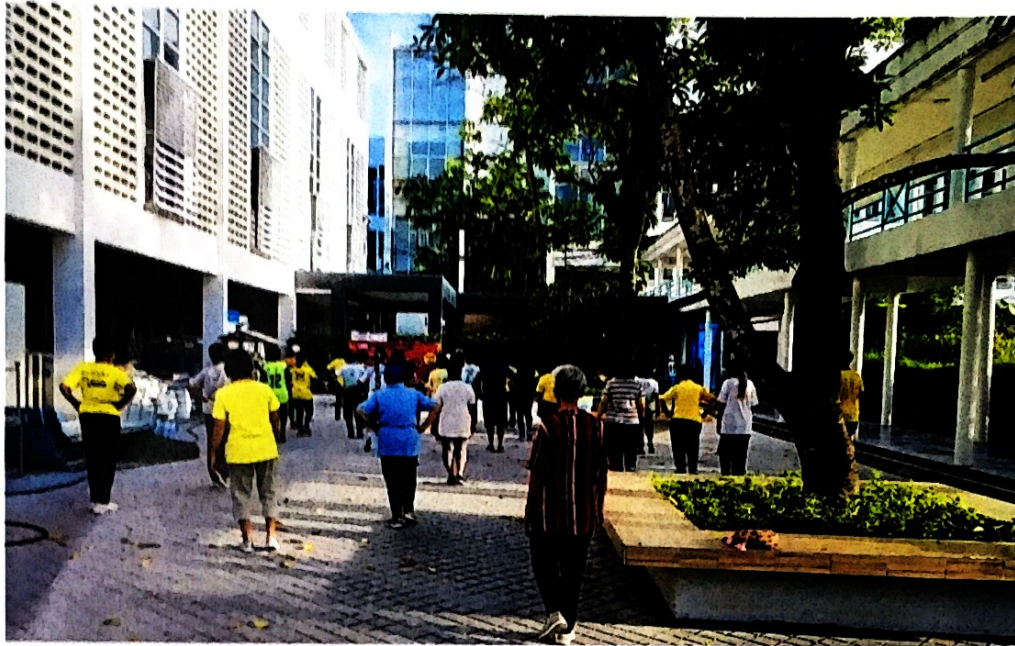


ออกกำลังกายด้วยลีลาศ วันที่ 5 ก.พ. 64





ออกกำลังกายด้วยลีลาศ วันที่ 8 ก.พ. 64





ออกกำลังกายด้วยลีลาศ วันที่ 10 ก.พ. 64





ออกกำลังกายด้วยลีลาศ วันที่ 15 ก.พ. 64



ออกกำลังกายด้วยลีลาศ วันที่ 17 ก.พ. 64





ออกกำลังกายด้วยลีลาศ วันที่ 3 มี.ค. 64





ออกกำลังกายด้วยลีลาศ วันที่ 5 มี.ค. 64





ออกกำลังกายด้วยลีลาศ วันที่ 2 เม.ย. 64





ออกกำลังกายด้วยลีลาศ วันที่ 5 เม.ย. 64





ออกกำลังกายด้วยลีลาศ วันที่ 7 เม.ย. 64

