

ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ..... โครงการ ออก คำสั่งทางเพื่อสุขภาพ จมก อบจ.สงขลา ปี ๕๕ โครงการเสริมสร้างสุขภาพคน

1. ผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงานโครงการ พบว่า ประชาชน มีความตื่นตัวในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เพื่อสุขภาพที่ดี  
โครงการในพื้นที่ยังมีอีกหลายโครงการที่ดำเนินการอยู่ร่วมกับ อบจ.สงขลา เพื่อส่งเสริมสุขภาพประชาชน

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

- บรรลุตามวัตถุประสงค์
- ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ .....

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ..... 50 ..... คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ..... 32,450.00 ..... บาท  
งบประมาณเบิกจ่ายจริง ..... 32,450.00 ..... บาท คิดเป็นร้อยละ 100  
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ ..... บาท คิดเป็นร้อยละ .....

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ไม่มี
- มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) ..... ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) ..... ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) ..... ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) ..... ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) .....

แนวทางการแก้ไข (ระบุ) ..... แนวทางการแก้ไข (ระบุ) ..... แนวทางการแก้ไข (ระบุ) ..... แนวทางการแก้ไข (ระบุ) .....

ลงชื่อ ..... (นางสาวศรีอภัยพร นนทสุวรรณ) ..... ผู้รายงาน  
ตำแหน่ง ..... ตำแหน่ง .....  
วันที่-เดือน-พ.ศ. ....

รายงานผลการดำเนินงานกองทุนหลักประกันสุขภาพ  
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ชัยบกายสบายชีวี  
ด้วยวิธีเต็นแอโรบิคและบาสโลป

ของ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเก่า  
ตำบลคลองขวาง อำเภอนาหวี จังหวัดสงขลา



## แบบเสนอโครงการ กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลคลองขวาง

เรื่อง ขอเสนอโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิคและบาสโลป

เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลคลองขวาง

ด้วย นางสร้อยฝ้าย แสงสุวรรณ ตำแหน่ง ประธานชมรมออกกำลังกาย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเก่า มีความประสงค์จะจัดทำ โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิคและบาสโลป ในปีงบประมาณ ๒๕๖๔ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลคลองขวาง เป็นเงิน ๓๒,๔๕๐.- บาท (สามหมื่นสองพันสี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดโครงการกิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ ๑: รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)

### ๑. หลักการและเหตุผล

จากนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่ให้มีการรณรงค์สร้างสุขภาพอยู่ทุก ๆ ปี โดยมีวัตถุประสงค์ให้ประชาชนองค์กรหน่วยงานภาครัฐและเอกชนภาคประชาชนตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตามแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติโดยมีวิสัยทัศน์ที่จะทำให้ประชาชนไทยอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญาและจิตวิญญาณ มีสัมมาอาชีพทำงานด้วยความสุข ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานความพอดี พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ภายใต้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามพระราชดำริสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว และหนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญของมิติทางกายคือให้คนไทยออกกำลังกายสม่ำเสมอซึ่งจากนโยบายนำซ่อมของกระทรวงสาธารณสุขที่มุ่งเน้นให้ประชาชนรวมกลุ่มกันดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 6๐. ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์โรครยา อนามัยสิ่งแวดล้อมและอบายมุข โดยมีเป้าหมายให้ประชาชน ได้การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายดังจะเห็นได้จากการมีชมรม,กลุ่มออกกำลังกาย ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แอโรบิค รำไม้พลอง โยคะ ฟุตบอล เซปักตะกร้อ เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพที่มีค่าใช้จ่ายในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีปลอดจากโรคร้ายไข้เจ็บ ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิคและบาสโลป เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเป็นอย่างมากในปัจจุบัน ตั้งแต่ระดับชุมชน ชนบท ชุมชนเมือง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แต่ให้ผลที่คุ้มค่าต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเก่า ได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิคและบาสโลปขึ้น เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพะร่างกายของประชาชนในพื้นที่เขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเก่า และส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา เกิดเป็นภาคีเครือข่ายสร้างสุขภาพ และส่งผลให้ประชาชนคุณภาพชีวิตที่ดีสืบไป

## ๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อสนองตอบนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข

๒.๒ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายของประชาชนในพื้นที่เขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเก่า

๒.๓ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

๒.๔ เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา

## ๓. เป้าหมาย/สถานที่ดำเนินการ

เป้าหมาย: ประชาชนเข้าร่วมโครงการ ๕๐ คน

สถานที่ : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเก่า หมู่ที่ ๕ ตำบลคลองขวาง อำเภอนาหวี จังหวัดสงขลา

## ๔. วิธีดำเนินการ

๔.๑ เขียนโครงการ

๔.๒ เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ

๔.๓ ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน

๔.๔ ประสานงานขอใช้สถานที่

๔.๕ ประชาสัมพันธ์โครงการ

๔.๖ อบรมให้ความรู้หลักการออกกำลังกายแก่สมาชิก

๔.๗ จัดกิจกรรมออกกำลังกายโดยวิธี แอโรบิคและบาสโลป ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ของสัปดาห์

๔.๘ สรุปผลการดำเนินโครงการ

๔.๙ ประเมินโครงการ

## ๕. ระยะเวลาดำเนินการ

พฤศจิกายน ๒๕๖๓ - กันยายน ๒๕๖๔

ที่	วิธีดำเนินการ	ระยะเวลา	หมายเหตุ
๑.	เขียนโครงการ	ตุลาคม ๒๕๖๓	
๒.	เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ	ตุลาคม ๒๕๖๓	
๓.	ประชุมคณะกรรมการชุมชนเพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน	พฤศจิกายน ๒๕๖๓	
๔.	ประสานงานขอใช้สถานที่	พฤศจิกายน ๒๕๖๓	
๕.	ประชาสัมพันธ์โครงการ	พฤศจิกายน ๒๕๖๓	
๖.	อบรมให้ความรู้หลักการออกกำลังกายแก่สมาชิก	ธันวาคม ๒๕๖๓	
๗.	จัดกิจกรรมออกกำลังกายโดยวิธี แอโรบิคและบาสโลป ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ของสัปดาห์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๐๐ น.	ธันวาคม ๒๕๖๓ - สิงหาคม ๒๕๖๔	
๘.	สรุปผลการดำเนินโครงการ	กันยายน ๒๕๖๔	
๙.	ประเมินผลโครงการ	กันยายน ๒๕๖๔	



## ๖. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลคลองขวาง  
จำนวน ๓๒,๔๕๐.๐๐ บาท (สามหมื่นสองพันสี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

### ๑. กิจกรรมจัดเตรียมวัสดุครุภัณฑ์โครงการ

- ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ เป็นเงิน ๕๐๐ บาท
- ค่าชุดเครื่องเสียง เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท
- ค่าอุปกรณ์ทำเวที เป็นเงิน ๔,๕๐๐ บาท

### ๒. กิจกรรมอบรมให้ความรู้หลักการออกกำลังกายแก่สมาชิก

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คนx๒๕บาท เป็นเงิน ๑,๒๕๐ บาท
- ค่าวิทยากร จำนวน ๑ คนx๒ชม. x๖๐๐บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท
- ค่าอื่นๆ เป็นเงิน ๕๐๐ บาท

### ๓. กิจกรรมออกกำลังกายโดยวิธี แอโรบิคและบาสโลป

- ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย วันละ ๓๐ นาทีx๑๕๐บาทx๑๓๐วัน เป็นเงิน ๑๙,๕๐๐ บาท

รวมทั้งสิ้น ๓๒,๔๕๐.๐๐.- (สามหมื่นสองพันสี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

หมายเหตุ ทุกรายการแล้วเฉลี่ยกันได้

## ๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๗.๑ สามารถสนองตอบนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข
- ๗.๒ สามารถสร้างเสริมสุขภาพร่างกายของประชาชนในพื้นที่ให้ดีขึ้น
- ๗.๓ ประชาชนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน
- ๗.๔ ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา

## ๘. การประเมินผล/ตัวชี้วัด

- ๘.๑ สังเกตจากพัฒนาการด้านการออกกำลังกายแบบแอโรบิคและบาสโลปของผู้เข้าร่วมโครงการ
- ๘.๒ สังเกตจากน้ำหนัก ความดันโลหิต

## ๙. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการ  
จำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

### ๙.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมออกกำลังกาย รพ.สต.บ้านเก่า

- ๙.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๙.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๙.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๙.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๙.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

### ๙.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

- ๙.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)]
- ๙.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]
- ๙.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]

- ๙.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๙.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

**๙.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)**

- ๙.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๙.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๙.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๙.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๙.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๙.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๙.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๙.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๙.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

**๙.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

- ๙.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - ๙.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๙.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๙.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - ๙.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๙.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - ๙.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - ๙.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๙.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๙.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - ๙.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๙.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๙.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๙.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๙.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - ๙.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๙.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๙.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๙.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - ๙.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๙.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง



- ๙.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๙.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๙.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๙.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๙.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๙.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๙.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๙.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
  - ๙.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๙.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๙.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๙.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๙.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
  - ๙.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
  - ๙.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ๙.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๙.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๙.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
  - ๙.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๙.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๙.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๙.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๙.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - ๙.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๙.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๙.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๙.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - ๙.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๙.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๙.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๙.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๙.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - ๙.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - ๙.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
  - ๙.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

# 1.กิจกรรมจัดเตรียมวัสดุครุภัณฑ์โครงการ











บริษัท พรชต้า เลขที่ปช. 391030019991 2  
 ฝานเลขที่ 27/1 ม.5 ต.คลองนกบ อ.นาทวี อ.สงขลา

เล่มที่ 1  
 เลขที่ 7

**บิลเงินสด**  
**CASH SALE**

นาม CUSTOMER... <u>บริษัท 000 จำกัด จพ.สง. งามเก๋</u> ที่อยู่ ADDRESS... <u>ม.5 ต.คลองนกบ อ.นาทวี อ.สงขลา</u>	เลขประจำตัวผู้เสียภาษี วันที่ DATE <u>10 พค. 2566</u>
--	--

จำนวน Qty	รายการ Description	ราคา @	จำนวนเงิน	
			บาท	สต.
	- ตัวอย่างสินค้า		4,500	-
<b>สิ้นค้ารวม บาท</b>		<b>รวมเงิน TOTAL</b>	<b>4,500</b>	<b>-</b>

ผู้รับเงิน บริษัท พรชต้า





สุเนน ภาดุม

สุเนน ภาดุม  
1

2.กิจกรรมอบรมให้ความรู้

หลักการออกกำลังกายแก่สมาชิก





รายชื่อผู้เข้าร่วมอบรมความรู้หลักการออกกำลังกาย

ในโครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวิต ด้วยวิธีเห็นแอรบิคและบาสโบลป ในปีงบประมาณ 2564

วันที่ 6 กรกฎาคม 2565

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			เข้า	บ้าย	
1	โสมกัญชรกั รังนก	25/3 ม.5	โสมกัญชรกั	โสมกัญชรกั	
2	กนกวิมล นนท	34/1 ม. 4	กนกวิมล	กนกวิมล	
3	นาง อัมพิกา แสงสุวรรณ	89/1 ม. 17	อัมพิกา	อัมพิกา	
4	ศาส์กรณีย์ อึ้งชอ	70 ม. 6	ศาส์กรณีย์	ศาส์กรณีย์	
5	รัตนะพร บุณยวิภา	13/1 ม. 6	รัตนะพร	รัตนะพร	
6	น.ส.พรสวรรค์ ร่มแก้ว	36 ม. 6	พรสวรรค์	พรสวรรค์	
7	นงเยาว์ กอวงษ์	36/1 ม. 6	นงเยาว์	นงเยาว์	
8	จิราวรรณ ชำระ	49/6	จิราวรรณ	จิราวรรณ	
9	น.ส. อัจฉิภา ร่มแก้ว	4/5 ม. 5	อัจฉิภา	อัจฉิภา	
10	นาง ทิพย์ มณี	2/4 ม. 5	ทิพย์	ทิพย์	
11	น.ส. กัญญา ทองนพ	22/1 ม. 5	กัญญา	กัญญา	
12	น.ส. นมิตา อินธิวรรณ	32 ม. 5	นมิตา	นมิตา	
13	น.ส. นพรัตน์ สอนาน	5 ม. 6	นพรัตน์	นพรัตน์	
14	น.ส. อาริษา อธิษฐาน	52/3 ม. 6	อาริษา	อาริษา	
15	นงอ้อ นงนพ อึ้งน้อย	14/1 ม. 6	นงอ้อ นงนพ	นงอ้อ นงนพ	
16	นงนพ อึ้งนพ อึ้งนพ	38/1 ม. 6	นงนพ อึ้งนพ	นงนพ อึ้งนพ	
17	นาง นงนพ สัก	53 ม. 6	นาง นงนพ	นาง นงนพ	
18	นาง ศรัศิษา อึ้งนพ	65/1 ม. 4	ศรัศิษา	ศรัศิษา	
19	น.ส. อธิษฐาน อึ้งนพ	69/7	อธิษฐาน	อธิษฐาน	
20	นงนพ นงนพ นงนพ	20 ม. 7	นงนพ	นงนพ	
21	นาง นงนพ อึ้งนพ	30 ม. 7	นงนพ	นงนพ	
22	นาง นงนพ อึ้งนพ	10 ม. 1	นงนพ	นงนพ	
23	นาง นงนพ อึ้งนพ	7/1 ม. 6	นงนพ	นงนพ	
24	น.ส. นงนพ นงนพ	101 ม. 4	นงนพ	นงนพ	
25	น.ส. นงนพ นงนพ	9 ม. 4	นงนพ	นงนพ	
26	น.ส. นงนพ นงนพ	1 ม. 4	นงนพ	นงนพ	



ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			เข้า	ป่วย	
27	น.ส. นงนิจดา แกร์สิน	11/1 ม. 4	นงนิจดา	นงนิจดา	
28	นางอ. นงนิจดา แกร์สิน	58 ม. 6	นง	นง	
29	น.ส. สมนพกาญจน์ นามน	46 ม. 6	นง	นง	
30	นาง เจริญวิภาณี เข้มใส	51 ม. 4	เจริญวิภาณี	เจริญวิภาณี	
31	น.ส. นงนิจดา แกร์สิน	7 ม. 4	นงนิจดา	นงนิจดา	
32	น.ส. จิตกานท์ นามน	48/1 ม. 4	จิตกานท์	จิตกานท์	
33	นาง อรุณี นามน	88 ม. 4	อรุณี	อรุณี	
34	นาง อรุณี นามน	20/3 ม. 6	อรุณี	อรุณี	
35	น.ส. อรุณี นามน	6/3 ม. 5	อรุณี	อรุณี	
36	น.ส. อรุณี นามน	6/3 ม. 5	อรุณี	อรุณี	
37	น.ส. อรุณี นามน	74/2 ม. 6	อรุณี	อรุณี	
38	นาง อรุณี นามน	10 ม. 6	อรุณี	อรุณี	
39	น.ส. อรุณี นามน	94/3 ม. 5	อรุณี	อรุณี	
40	น.ส. อรุณี นามน	56 ม. 5	อรุณี	อรุณี	
41	น.ส. อรุณี นามน	4 ม. 5	อรุณี	อรุณี	
42	นาง อรุณี นามน	11 ม. 5	อรุณี	อรุณี	
43	นาง อรุณี นามน	15 ม. 5	อรุณี	อรุณี	
44	นาง อรุณี นามน	9 ม. 4	อรุณี	อรุณี	
45	นาง อรุณี นามน	38 ม. 4	อรุณี	อรุณี	
46	นาง อรุณี นามน	60/2 ม. 5	อรุณี	อรุณี	
47	นาง อรุณี นามน	6/1 ม. 5	อรุณี	อรุณี	
48	นาง อรุณี นามน	50 ม. 4	อรุณี	อรุณี	
49	นาง อรุณี นามน	10/2 ม. 4	อรุณี	อรุณี	
50	นาง อรุณี นามน	22 ม. 4	อรุณี	อรุณี	



ที่ พิเศษ

ชมรมออกกำลังกาย รพ.สต.บ้านเก่า  
หมู่ที่ ๕ ตำบลคลองขวาง อำเภอนาหวี  
จังหวัดสงขลา ๙๐๑๖๐

๒๗ เมษายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดศรีวิเทศสังฆาราม

เนื่องด้วยทางชมรมออกกำลังกาย รพ.สต.บ้านเก่า ได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิคและบาสโลป ซึ่งได้มีกิจกรรมการให้ความรู้เรื่องหลักกายออกกำลังกาย  
โดยวิธีแอโรบิคและบาสโลปให้ผู้เข้าอบรม ในวันที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๓๐ น. เป็นต้นไป  
ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเก่า ตำบลคลองขวาง อำเภอนาหวี จังหวัดสงขลา

ในการนี้ ทางชมรมออกกำลังกาย รพ.สต.บ้านเก่า จึงขอเชิญนางสาวสุภพิชา โรจนธีรนาถ ครู  
ผู้ช่วยโรงเรียนวัดศรีวิเทศสังฆาราม เป็นวิทยากรในการให้ความรู้แก่สมาชิกผู้เข้าร่วมการอบรมในครั้งนี้ ในวัน  
เวลา สถานที่ ตามข้างที่กล่าวมาข้างต้นนี้แล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์เป็นวิทยากรในครั้งนี้

ขอแสดงความนับถือ

๙๕๐๖๓๑ ๑๑๕๐ สุวรรณี  
(นางสร้อยฝ้าย แสงสุวรรณ)

ประธานชมรมออกกำลังกาย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเก่า

งานส่งเสริมสุขภาพ รพ.สต.บ้านเก่า

โทร ๐๘๖-๙๕๘๐๗๙๙



กำหนดการ

อบรมให้ความรู้หลักการออกกำลังกาย

ในโครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิกและบาสโลป ในปีงบประมาณ 2564

ในวันที่ 6 พฤษภาคม 2565

ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเก่า

วัน/เดือน/ปี	เวลา	หัวข้อบรรยาย	วิทยากร
6-พ.ค.-65	09.30 - 10.00 น.	ลงทะเบียน	
	10.00 - 10.30 น.	เปิดการอบรม	นางประดับ ล่าม๊ะ ผอ.รพ.สต.บ้านเก่า
	10.30 - 11.00 น.	หลักการออกกำลังกาย	น.ส.สุภพิชา โรจนธีรนาถ
	11.00 - 11.20 น.	พัก ดื่มน้ำ อาหารว่าง	
	11.20 - 12.00 น.	หลักการออกกำลังกาย (ต่อ)	น.ส.สุภพิชา โรจนธีรนาถ
	12.00 - 13.00 น.	พักกลางวัน	
	13.00 - 14.00 น.	หลักการออกกำลังกายโดยวิธีแอโรบิก	น.ส.สุภพิชา โรจนธีรนาถ
	14.00 - 15.00 น.	หลักการออกกำลังกายโดยวิธีบาสโลป	น.ส.สุภพิชา โรจนธีรนาถ
	15.00 - 15.30 น.	พัก ดื่มน้ำ อาหารว่าง	
	15.30 - 16.30 น.	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย โดยวิธีแอโรบิก และบาสโลป	น.ส.สุภพิชา โรจนธีรนาถ
	16.30 น.	ปิดการอบรม	นางสร้อยฟ้า แสงสุวรรณ ประธานชมรมออกกำลังกาย





บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card  
 หมายเลขบัตรประชาชน 1-9004 00095 62 9  
 Identification Number

นางสาวสุพัตรา น.ส. สุภาพชา โจนวัฒนา  
 Name Miss Supapicha  
 นามสกุล โจนวัฒนา  
 Last name Rojanateeradol  
 วันที่ 11 พ.ย. 2537  
 Date of Birth 11 Nov. 1994

100 100  
 90 90  
 80 80  
 70 70  
 60 60  
 50 50

11 พ.ย. 2568 10 พ.ย. 2568  
 11 Aug. 2027 10 Nov. 2025  
 Date of Issue Date of Expiry

สำเนาถูกต้อง  
 นางสาว สุพัตรา โจนวัฒนา

# ร้านเพิ่มสิน สำนักงานใหญ่

เลขที่ 93,97,99,100 ถ.ต่างตานุสรณ์ อ.นาทวี จ.สงขลา  
โทร. 074-373307 แฟกซ์ 074-373306

อัตราภาษี  อัตราร้อยละ  อัตราศูนย์

# ใบเสร็จรับเงิน / ใบกำกับภาษี

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 1909800059458

เล่มที่ 31 เลขที่ 1509

วันที่ 6 พค 65

ชื่อผู้ซื้อ

รพ. สจ. บ้านเหล้า (ชมรม อสม. 9 พค. บ้านเหล้า)

ที่อยู่

อ.นาทวี จ.สงขลา

เลขประจำตัวผู้เสียภาษีอากร 13 หลัก

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

สำนักงานใหญ่  สาขา

--	--	--	--

จำนวนหน่วย	รายการสินค้าหรือบริการ	ราคาต่อหน่วย	จำนวนเงิน
50 ชิ้น	สบู่ล้างมือ	10	500

จำนวนเงินรวมทั้งสิ้น (ตัวอักษร)

๕๐๐ บาทถ้วน

จำนวนเงินรวมทั้งสิ้น

๕๐๐

จำนวนภาษีมูลค่าเพิ่ม

32 71

ราคาสินค้า

467 29

ลงชื่อ

*[Signature]*

ผู้รับสินค้า

ลงชื่อ

*[Signature]*

ผู้รับเงิน



### 3.กิจกรรมออกกำลังกายโดยวิธี แอโรบิคและบาสโลป







รายงานกิจกรรมโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิคและบาสโลป  
กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมจัดเตรียมวัสดุครุภัณฑ์โครงการ

๑.๑ ป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ



๑.๒ ชุดเครื่องเสียง



๑.๓ อุปกรณ์ทำเวที



กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมอบรมให้ความรู้หลักการออกกำลังกายแก่สมาชิก

รูปสมาชิกร่วมอบรม





รูปอาหาร





วันที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติขยายเวลาในการดำเนินงานโครงการ

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลคลองขวาง

ตามที่กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับพื้นที่ อบต.คลองขวาง อ.นาทวี จ.สงขลา ได้อนุมัติให้ดำเนินโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี ด้วยการเดินแอโรบิคและบาสโลป ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ โดยสนับสนุน งบประมาณแก่ ชมรมออกกำลังกาย รพ.สต.บ้านเก่า ซึ่งมีผู้รับผิดชอบโครงการประกอบด้วย นางสร้อยฝ้าย แสงสุวรรณ มีงบประมาณทั้งสิ้น ๓๒,๔๕๐ บาท รายละเอียดตามข้อกำหนดการดำเนินงาน(TOR)

เนื่องด้วย สถานการณ์โควิดได้ระบาดอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้การดำเนินกิจกรรมการอบรมให้ความรู้หลักการออกกำลังกาย ของโครงการยังไม่ได้ดำเนินการให้แล้วเสร็จ ส่วนกิจกรรมอื่นๆได้ดำเนินการไปเรียบร้อยแล้ว ดังนั้นเพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปด้วยความเรียบร้อยดีและบรรลุตามวัตถุประสงค์ จึงขอขยายเวลาในการดำเนินโครงการเป็นระยะเวลา ๓ เดือน โดยจะดำเนินการให้แล้วเสร็จภายในวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๕ ซึ่งทางผู้ดำเนินโครงการจะดำเนินการตามแผนงานกิจกรรมที่วางแผนไว้และจะสรุปผลรายงานผลการดำเนินงานที่เสร็จเรียบร้อยแล้วกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับพื้นที่ ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ณ เลขที่ ๓๐๓ หมู่ ๖ ตำบลบ้านเก่า อ.นาทวี จ.สงขลา  
- รพ.สต. บ้านเก่า ๓๐๐๓ สิริลี กองขงชมรม  
ชมรมออกกำลังกาย อบต.บ้านเก่า อ.นาทวี จ.สงขลา  
นางสร้อยฝ้าย แสงสุวรรณ  
(นางสร้อยฝ้าย แสงสุวรรณ)  
ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวปณิศา เทพทอง  
(นางสาวปณิศา เทพทอง)  
เจ้าพนักงานธุรการ

ผลการพิจารณาของคณะกรรมการบริหารกองทุน  
( ) ไม่เห็นชอบ  
( ) เห็นชอบให้ขยายเวลา จนถึงวันที่.....

Form with checkboxes for approval:  เห็นชอบ,  เห็นชอบให้ขยายเวลา,  ไม่เห็นชอบ,  ไม่เห็นชอบให้ขยายเวลา. Includes a signature box for the health center head.

(นางสาวเพชรรัตน์ รัตนะ)  
หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป  
อ.ท. น.น. ๕๖.  
นายประเทือง พวงแก้ว  
รอง ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองขวาง