



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานศูนย์บริการสาธารณสุข กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ที่ ๗/๙๕ /๒๕๖๗

วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๗

เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

เรียน ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ตามที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ได้รับเงินจัดสรรงบประมาณจากเทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น ตามโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ เป็นเงินค่าตอบแทนให้แก่ผู้นำการออกกำลังกาย เช่น แอโรบิก ไทเก็ก โยคะ ฯลฯ คนละ ๓๐๐ บาท สัปดาห์ละไม่เกิน ๓ ครั้ง รวมแล้วไม่เกินเดือนละ ๓,๖๐๐ บาท จำนวน ๑ ชมรม เป็นจำนวนเงิน ๔๓,๒๐๐ บาท นั้น

บัดนี้ งานศูนย์บริการสาธารณสุข กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ได้ดำเนินโครงการเสร็จสิ้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงขอสรุปผลการดำเนินงานโครงการรายละเอียดตามเอกสารแนบท้ายนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

นางสาว

(นางสาวนฤมล กล่อมจิตเจริญ)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

รับทราบ  
นางสาวนฤมล

(นางกาญจนา บริสุทธิ์)

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เรียน นายกเทศมนตรีเมืองท่าเรือพระแท่น

- ☒ ส่งไปรษณีย์ ☐ ส่งมอบบัญชี  
☐ เป็นการดำเนินการตามแผน ☐  
☐ เฝ้าระวัง ☐ เฝ้าระวัง

นายกเทศมนตรีเมืองท่าเรือพระแท่น

นายกเทศมนตรีเมืองท่าเรือพระแท่น

ท.พ.

(นางสาวบุญแก้ว โพธิ์พิพิธ)

นายกเทศมนตรีเมืองท่าเรือพระแท่น

## สรุปผลการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งสร้างเสริมทักษะทางกีฬา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคระบบไหลเวียนโลหิตเบาหวานและโรคอ้วน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดความเครียดได้ ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชนหันมาให้ความสนใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั้งสุขภาพกาย และใจ จึงเป็นสิ่งที่ทุกประเทศกำลังรณรงค์ให้ความสำคัญ ประกอบกับนโยบายของผู้บริหารท้องถิ่น มีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมสนับสนุนและดำเนินการในด้านสุขภาพ ให้กับประชาชนในเขตเทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่นและตำบลใกล้เคียง ให้มีสุขภาพทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ ให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สังคม อารมณ์ สติปัญญา โดยต้องการให้ประชาชนสามารถดูแลและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพตนเองได้ด้วยการออกกำลังกาย สร้างสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพพลานามัยดี ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และยังเป็นการป้องกันยาเสพติดไม่ให้เข้ามาในเขตพื้นที่ชุมชนได้อีกทางหนึ่งด้วย

ดังนั้น กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น จึงได้จัดตั้งโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีความรู้ ทักษะด้านสุขภาพ มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย การเลือกบริโภคอาหารที่เหมาะสมและปลอดภัย ลดละเลิกยาเสพติด และมีสุขภาพที่ดี อันจะนำไปสู่การลดโรคที่สามารถป้องกันได้เช่นกัน เบาหวาน , ความดันโลหิต , โรคหัวใจและโรคมะเร็ง

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีความรู้ ทักษะทางด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ
๒. เพื่อให้ประชาชนที่สนใจด้านสุขภาพรวมกลุ่มกัน และมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ด้านสุขภาพ ลดพฤติกรรมเสี่ยงที่ไม่เหมาะสม
๓. เพื่อลดอัตราการป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง
๔. เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี และลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล
๕. เพื่อสร้างความเข้มแข็งของปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคมให้มีศักยภาพในการดูแลและสร้างสุขภาพ

### กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนทั่วไป

### วิธีดำเนินการ

๑. เขียน/เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติตามลำดับ
๒. ประชาสัมพันธ์เชิญชวนประชาชนทั่วไปมาร่วมออกกำลังกาย
๓. ประชุมชี้แจงสมาชิกแอโรบิกและแบ่งหน้าที่ผู้เกี่ยวข้อง
๔. จัดหาครูฝึกสอนและนำเต้นแอโรบิก
๕. ดำเนินการเบิกจ่ายเงินค่าจ้างครูฝึกสอนและนำเต้นแอโรบิก
๖. ติดตามการดำเนินกิจกรรมและประเมินผล

ระยะเวลาดำเนินการ วันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๖๖ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๗

#### งบประมาณ

ค่าตอบแทนให้แก่ผู้นำการออกกำลังกาย เช่น แอโรบิก ไทเก็ก โยคะ ฯลฯ คนละ ๓๐๐ บาท สัปดาห์ละ ไม่เกิน ๓ ครั้ง รวมแล้วไม่เกินเดือนละ ๓,๖๐๐ บาท จำนวน ๑ ชมรม เป็นจำนวนเงิน ๔๓,๒๐๐ บาท  
รวมเป็นเงินจำนวน ๔๓,๒๐๐ บาท

กิจกรรม/สถานที่ดำเนินการ จัดกิจกรรมออกกำลังกายต้นแอโรบิก ณ ลานหน้าเทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น

#### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีความรู้ ทักษะทางด้านสุขภาพ และพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ
๒. ประชาชนที่สนใจด้านสุขภาพรวมกลุ่มกัน และมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยน การเรียนรู้ด้านสุขภาพ ลดพฤติกรรมเสี่ยงที่ไม่เหมาะสม
๓. ลดอัตราการป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง
๔. กระตุ้นให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี และลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล
๕. เพิ่มศักยภาพให้กับบุคคล ครอบครัว สังคม และชุมชนในการดูแลและสร้าง

สรุปแบบประเมินผลโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗  
ระหว่างเดือนตุลาคม ๒๕๖๖ - กันยายน ๒๕๖๗ ณ ลานหน้าเทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น

| ลำดับ | รายการ                                 | ระดับพึงพอใจ (ร้อยละ) |         |      |             |
|-------|----------------------------------------|-----------------------|---------|------|-------------|
|       |                                        | มาก                   | ปานกลาง | น้อย | ควรปรับปรุง |
| ๑     | ความเหมาะสมของเวลา                     | ๗๔.๕๘                 | ๒๕.๐๒   | -    | -           |
| ๒     | ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ | ๘๔.๗๘                 | ๑๕.๘๒   | -    | -           |
| ๓     | ความเหมาะสมของกิจกรรม                  | ๖๘.๑๘                 | ๒๒.๗๒   | ๙.๐๙ | -           |
| ๔     | อุปกรณ์วัสดุทัศนูปกรณ์                 | ๖๗.๑๙                 | ๒๓.๘๒   | ๘.๙๙ | -           |
| ๕     | การจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพในปีถัดไป   | ๘๗.๗๘                 | ๑๒.๒๒   | -    | -           |

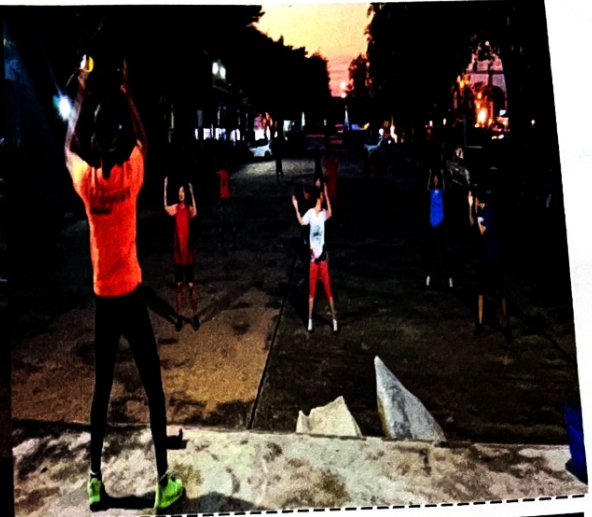
๑. มีกลุ่มประชาชนผู้สนใจร่วมออกกำลังกาย ๒๐ - ๒๕ คนโดยประมาณโดยแต่ละวันจะมีประชาชนผู้สนใจผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาออกกำลังกายเมื่อมีเวลาว่างจากภารกิจต่างๆ

๒. ประชาชนที่สนใจด้านสุขภาพได้รวมกลุ่มกัน และมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย และได้แลกเปลี่ยนความรู้ด้านสุขภาพเมื่อเสร็จสิ้นจากการออกกำลังกายจะมีการพูดคุยสร้างมิตรภาพแก่กันและกัน

๓. ลดโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย เช่น โรคเบาหวาน , ความดันโลหิต , โรคหัวใจ , โรคมะเร็ง และมีสุขภาพที่แข็งแรง

๔. ผู้นำออกกำลังกายทำการฝึกสอนออกกำลังกายให้กับประชาชนทั่วไป ณ เทศบาลเมืองท่าเรือพระแท่น  
ตั้งแต่เวลา ๑๘.๐๐ น. - ๑๙.๓๐ น

ภาพประกอบกิจกรรมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗



ภาพประกอบกิจกรรมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗



ภาพประกอบกิจกรรมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

