

รายงานสรุปผลการดำเนินงาน โครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพตำบลเพ็ญ TO BE NUMBER ONE

ประจำปีงบประมาณปี ๒๕๖๙

****

๑. ชื่อโครงการ โครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพตำบลเพ็ญ TO BE NUMBER ONE ประจำปีงบประมาณปี ๒๕๖๙

๒. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัฒน์ จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลง ทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นสาเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจจะประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆตามมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง โรคเครียด และโรคที่มาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องอื่นๆ การสร้างสุขภาพ ระบบสุขภาพ ของคนในยุคปัจจุบัน ต้องเน้นการ“สร้าง” สุขภาพ มากกว่าการ “ซ่อม” สุขภาพ ซึ่งเป็นการเน้นการสร้างระบบสุขภาพเชิงรุก และเป็นการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากประชาชนป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ โรคพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เป็นส่วนใหญ่ ทำให้รัฐต้องสิ้นเปลืองงบประมาณ และค่าใช้จ่ายในการเยียวยารักษา จึงได้มีการณรงค์ ให้ประชาชนได้มาใส่ใจในการออกกำลังกาย เพื่อป้องกกันโคภัยไข้เจ็บตามที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบาย ๕ อ.เป็นหลักในการสร้างสุขภาพแก่ประชาชน ประกอบด้วย การออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์และสุขภาพจิต อนามัยชุมชน และอโรคยา ซึ่งให้เริ่มจากการจัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นเรื่องแรกและบูรณาการกับกิจกรรมอื่น ๆ ที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้ภาครัฐสนับสนุนองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็นในการสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งของประชาชน ที่จะร่วมมือร่วมใจในการแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองและชุมชน โดยมีเป้าหมายส่งเสริมให้คนไทยอายุ ๖ ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการออกกำลังกายแบบต่างๆ เช่น การเดิน วิ่ง การปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค เป็นต้น ซึ่งการเต้นแอโรบิค เป็นกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกัน ทำให้เกิดการพบปะแลกเปลี่ยนกันได้ เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต อีกทั้งยังเป็นการสร้างกระแสให้ประชาชนตระหนัก เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค

งานสาธารณสุข สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเพ็ญ จึงได้จัดทำโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพตำบลเพ็ญ TO BE NUMBER ONE ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙ เพื่อให้ประชาชนมีการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค อย่างต่อเนื่อง และยังเป็นนโยบายของรัฐบาลโดยให้มีการออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนัก ความตื่นตัวในการออกกำลังกาย และเห็นความสำคัญเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายความเครียด เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอีกด้วย

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริม สร้างกระแสการออกกำลังกายให้กับประชาชนในพื้นที่

๒. เพื่อให้ประชาชนตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย

๓. เพื่อกระตุ้นการออกกำลังกายของประชาชน ด้วยการเต้นแอโรบิคอย่างต่อเนื่อง

๔. เพื่อให้ประชาชนที่เข้าร่วมออกกำลังกายมีภาวะร่างกายที่เหมาะสม

๔. กลุ่มเป้าหมาย

เจ้าหน้าที่หน่วยงานภาครัฐ อาสาสมัครสาธารณสุข และประชาชนที่สนใจ จำนวน ๓๐ คน

๕. สถานที่ดำเนินโครงการ

สนามกีฬาองค์การบริหารส่วนตำบลเพ็ญ

๖. หน่วยงานรับผิดชอบ

งานสาธารณสุข สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเพ็ญ อำเภอเพ็ญ จังหวัดอุดรธานี

๗. งบประมาณดำเนินการ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเพ็ญ จำนวน ๒๗,๕๔๐ บาท (-สองหมื่นเจ็ดพันห้าร้อยสี่สิบบาทถ้วน-) รายละเอียด ดังนี้

<u>วันที่ ๑ อบรม</u>

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๓๐ คน x ๓๕ บาท x ๒ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๒,๑๐๐ บาท

๒. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๓๐ คน x ๗๐ บาท x ๑ มื้อ x ๑ วัน เป็นเงิน ๒,๑๐๐ บาท

๓. ค่าสัมมนาคุณวิทยากร จำนวน ๒ คน x ๖๐๐ บาท x ๕ ชม. เป็นเงิน ๖,๐๐๐ บาท

๔. ค่าป้ายโครงการ เป็นเงิน ๕๔๐ บาท

<u>วันที่ ๒-๑๕ ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค</u>

๑. ค่าสัมมนาคุณวิทยากรนำเต้นแอโรบิค จำนวน ๑๔ ครั้งๆละ ๑ ชม X ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๘,๔๐๐ บาท

๒. เหมาจ่ายค่าบริการน้ำดื่มจำนวน ๓๐ คน จำนวน ๑๔ ครั้ง X ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๘,๔๐๐ บาท

๘. สรุปผลการดำเนินงานโครงการ

๑. เกิดกระแสการออกกำลังกายให้กับประชาชนในพื้นที่

๒. ประชาชนเกิดความตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย

๓. ประชาชน ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคอย่างต่อเนื่อง

๔. ประชาชนที่เข้าร่วมออกกำลังกายมีภาวะร่างกายที่เหมาะสม

๙ ปัญหาและอุปสรรค

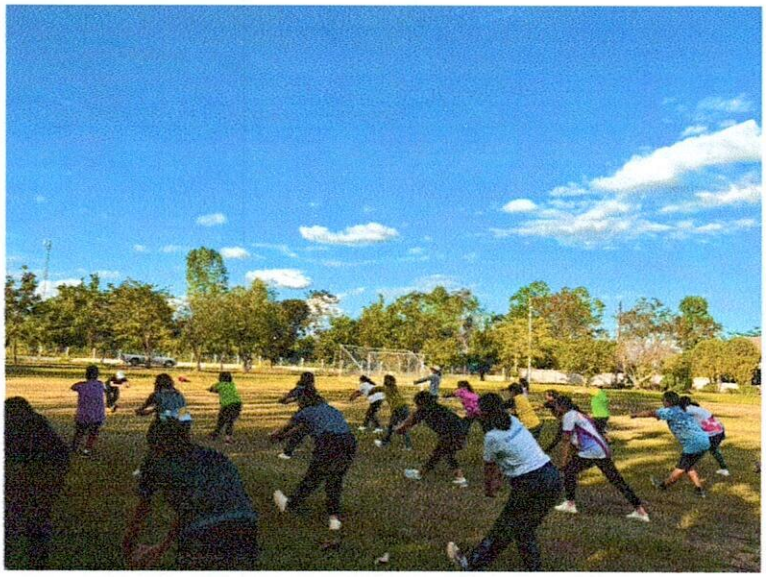
-

๑๐. รูปภาพกิจกรรม/โครงการ



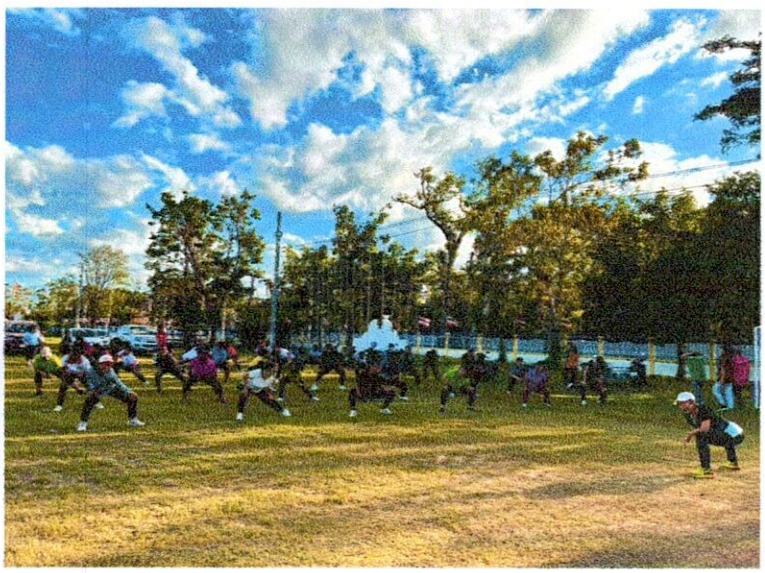
๑๐. รูปภาพกิจกรรม/โครงการ (ต่อ)













๑๐. รูปภาพกิจกรรม/โครงการ (ต่อ)













จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ) ..... ผู้รายงาน
(นางสาวสุนิสา โคตรโมลี)
เจ้าพนักงานสาธารณสุข

ความเห็นของหัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล
เพื่อโปรดทราบ
.....
.....

(ลงชื่อ) .....
(นายภัทราวุฒิ ชาโคตร)
ผู้อำนวยการกองการศึกษาฯ รักษาราชการแทน
หัวหน้าสำนักปลัด

ความเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล
เพื่อโปรดทราบ/ดำเนินการ-
.....
.....

(ลงชื่อ) .....
(นางพรพรรณ หอนงาม)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเพ็ญ

ความเห็น/คำสั่งของนายกองค์การบริหารส่วนตำบล
-รับทราบ-
.....
.....

(ลงชื่อ) .....
(นายนนท์ เพ็งศรี)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเพ็ญ