

รับทราบ  
(นางสาวสิริมาดา วงศ์กิจ)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
- 5 ต.ค. 2563  
นายอรรถ นิมิตต์  
ปลัดเทศบาลตำบลบ้านดู่

— ทน  
/ 16 ธ.ค. 67  
(นายพัฒน์พงษ์ โพธิ์เกตุ)  
นายกเทศมนตรีตำบลบ้าน  
16 ธ.ค. 67

สรุปผลการดำเนินงาน  
โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

(ร่วางย่อนยุค บาสโลป ลีลาศ)

ระหว่างวันที่ 2 กุมภาพันธ์ - 30 กันยายน 2563



กลุ่มรักสุขภาพ บ้านดู่ หมู่ 3

ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุน  
หลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการ  
ดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ออกกำลังเพื่อสุขภาพห้องพยาบาล/มาลีโคม / กักาด

1. ผลการดำเนินงาน

ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้เรื่องการออกกำลังกาย  
อย่างถูกต้อง ทำให้ร่างกายแข็งแรง บางคนน้ำหนักลดและ  
มีสุขภาพจิตดี สดชื่นทุกตัว

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

☒ บรรลุตามวัตถุประสงค์

☐ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ .....

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม 30 คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 24,600 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 24,600 บาท คิดเป็นร้อยละ 100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ - บาท คิดเป็นร้อยละ .....

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

☒ ไม่มี

☐ มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) .....

แนวทางการแก้ไข (ระบุ) .....

ลงชื่อ ขจลี เทพโพธา ผู้รายงาน

( นางมาลี เทพโพธา )

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มรักสุขภาพบ้าน 3

วันที่-เดือน-พ.ศ. 30 กันยายน 2563



|                            |
|----------------------------|
| กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม |
| เลขที่รับ 0143             |
| วันที่ 6 ธ.ค. 2562         |
| เวลา 13.36 น.              |

ที่ทำการ อาคารอเนกประสงค์บ้านคู หมู่ที่ 3

ค.บ้านคู อ.เมือง จ.เชียงราย ๕๗๑๐๐

วันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๒

|                     |
|---------------------|
| เทศบาลตำบลบ้านคู    |
| เลขที่รับ 8264      |
| วันที่ 06 ธ.ค. 2562 |
| เวลา 11.10 น.       |

เรื่อง ส่งโครงการเพื่อขอรับเงินสนับสนุนงบประมาณ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลบ้านคู

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการฯ

ตามที่ เทศบาลบ้านคูได้เข้าร่วมโครงการ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เขต ๑ เชียงใหม่ (สปสช.) โดยให้ หน่วยงาน องค์กรหรือกลุ่มประชาชนอื่นๆ ในพื้นที่ ได้ดำเนินการตามแผนงาน หรือโครงการ/กิจกรรม เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรคให้แก่สมาชิกหรือประชาชนในพื้นที่ นั้น

ดังนั้นกลุ่มรักสุขภาพบ้านคู หมู่ที่ ๓ ตำบลบ้านคู อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จึงได้ส่งโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อ(ความดันสูง, ไขมันในเลือด, วัยเรื้อรัง) เพื่อขอรับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนฯ ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เพื่อดำเนินการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

สำเนาถูกต้อง  
นางสาว เทพโพธิ์

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ  
ระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เทศบาลตำบลบ้านคู

ขอแสดงความนับถือ

กลุ่มรักสุขภาพบ้านคู หมู่ที่ 3 สำนักงานออกกำลังกาย

นางสาว เทพโพธิ์

หรือสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ วัยทอง วัยกลางคน หรือวัยชรา

(นางมาลี เทพโพธิ์)

จากกลุ่มฯ ช่างจำ 2563

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มออกกำลังกายบ้านคู หมู่ที่ ๓

- เห็นควรส่งงานไปประชุมคณะอนุกรรมการ คัดกรอง โภชนา

- เสนอไปตปพิจารณา

วันพุธ ที่ ๖  
(นางสาวสิรินดาตยา วงศ์वाल)

หมายเลขโทรศัพท์. 085-7205967

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

6 ธ.ค. 2562

นางสาว เทพโพธิ์  
(นายพัฒน์พงษ์ โพธิ์เกตุ)  
นายก อบจ.บ้านคู

(นายอาจ มิ่งไกล)  
ปลัดเทศบาลตำบลบ้านคู

## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รำวงย้อนยุค/บาสโลบ/ลีลาศ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านดู่

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน (ระบุชื่อ) กลุ่มรักสุขภาพบ้านดู่ หมู่ ๓ มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รำวงย้อนยุค/บาสโลบ/ลีลาศ ในปีงบประมาณ ๒๕๖๓ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลบ้านดู่ เป็นเงิน ๒๔,๖๐๐ บาท โดยมีรายละเอียด ดังนี้

### ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด)

#### หลักการเหตุผล

เนื่องจากวิถีชีวิตของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไป มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้นทำให้มีการเคลื่อนไหวออกแรงกายลดลงมีภาวะตึงเครียดมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเศรษฐกิจซึ่งปัญหาเหล่านี้ส่งผลต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดเป็นโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคเครียดมีผลให้เป็นโรคซึมเศร้าได้

ดังนั้น กลุ่มคนรักสุขภาพบ้านดู่ หมู่ ๓ เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รำวงย้อนยุค/บาสโลบ/ลีลาศ เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังดังกล่าวมาข้างต้น จึงได้จัดโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รำวงย้อนยุค/บาสโลบ/ลีลาศ นี้ขึ้น

#### ๑. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ประชาชนมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รำวงย้อนยุค/บาสโลบ/ลีลาศ อย่างต่อเนื่อง
๒. เพื่อส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกันในชุมชน

#### ๒. วิธีดำเนินการ

๑. ประชุมกลุ่มรักสุขภาพเพื่อเสนอโครงการฯ
๒. เพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ
๓. ประชาสัมพันธ์ให้กับประชาชนในหมู่บ้านได้ทราบถึงโครงการต่างๆ
๔. ดำเนินการออกกำลังกาย รำวงย้อนยุค/บาสโลบ/ลีลาศ อย่างน้อย ๕ ครั้ง/เดือน อย่างต่อเนื่อง
๕. ติดตามผลการดำเนินงานและประเมินผล ก่อน-หลัง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๓. กลุ่มเป้าหมาย ประชาชน หมู่ ๓ จำนวน ๓๐ คน

#### ๔. ระยะเวลาดำเนินการ

กุมภาพันธ์ ๖๓ - กันยายน ๖๓ (ออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๕ วัน)

สำเนาถูกต้อง

นาง พทวิศา

#### ๕. สถานที่ดำเนินการ

อาคารอเนกประสงค์บ้านดู่ หมู่ที่ ๓

#### ๖. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบ้านดู่ จำนวน ๒๔,๖๐๐ บาท รายละเอียด ดังนี้

- |                                                         |                     |
|---------------------------------------------------------|---------------------|
| - ค่าน้ำดื่มวันละ ๑ ถึง ถึงละ ๑๕ บาท จำนวน ๑๖๐ วัน      | เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท  |
| - ค่าจัดซื้อเครื่องเสียง                                | เป็นเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท |
| - ค่าบำรุงสถานที่ พร้อมอุปกรณ์                          | เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท  |
| - ค่าวิทยากร ๖๐๐ บาท * ๕ ชั่วโมง                        | เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท  |
| - ค่าอาหารกลางวันจำนวน ๑ มื้อ มื้อละ ๗๕ บาท จำนวน ๓๐ คน | เป็นเงิน ๒,๒๕๐ บาท  |

|                                                                       |                     |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|
| - ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท จำนวน ๓๐ คน | เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท✓ |
| - ค่าผู้นำออกกำลังกาย(อาทิตย์ละ ๓ ชั่วโมงๆละ ๓๐๐ บาท/ ๔ สัปดาห์)      | เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท✓ |
| - ค่าจัดทำรูปเล่มสรุปผลการดำเนินโครงการ                               | เป็นเงิน ๔๐๐ บาท    |
| - ค่าป้ายโครงการขนาด ๓*๓ เมตร จำนวน ๑ ป้าย                            | เป็นเงิน ๔๕๐ บาท✓   |
| รวมเป็นเงิน ๒๔,๖๐๐ บาท (สองหมื่นสี่พันหกร้อยบาทถ้วน)                  |                     |

\* หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

#### ๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตและสุขภาพดีขึ้น
๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถขยายผลถ่ายทอดความรู้ที่ได้รับไปยังกลุ่มเป้าหมายอื่นๆได้
๓. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

#### ๘. การติดตามและประเมินผล

- ประเมินผลจากแบบประเมินความรู้ก่อน - หลังการอบรม
- ประเมินผลจากแบบประเมินความพึงพอใจ

อำนาจเอก  
๗๕๕ ทพ.พด



๑๗. มี. ๒๕๖๓

4.1. พ.ร.บ.ว่าด้วยการจัดตั้งศาลปกครองและวิธีพิจารณาคดีปกครอง

- [illegible]

1.2. ၆၆၈၆၈၅၁၈၈: ၇၅၅၂၇၅.

- [illegible]

1.3. จังหวัดนครราชสีมา วันที่ ๑๗/๖/๖๖

จ. ชลบุรี ได้ออกรายงานเสนอต่อ (ทส. ชล.)  
๓. ภายหลัง เมื่อขอรับใบสมัครจาก สหกรณ์  
สหกรณ์ได้ออกรายงาน.

1.4.  $\sqrt{5.89}$  Zählwert

၂၀၁၆.၁၀.၁၀ မင်းစင်စစ်ရေးရာမှ ခံရမိသော အခက်အခဲ  
 နှစ်ကလေးကတည်းက ကျွန်ုပ်တို့၏ အခက်အခဲကို ကြည့်  
 စစ်ဆေးပြီး ကျွန်ုပ်တို့၏ အခက်အခဲကို ကြည့်

1.5. សហគមន៍កំសែច្នៃក្រីក្រ

ବିଶିଷ୍ଟ ଚାନ୍ଦ୍ରାବଳେଖ: ୨୦୩ ମାତ୍ର ପୃଷ୍ଠା ୩.

1.6.  $5:4:6$  ରେ  $5$  ଓ  $6$  ର ସଂଯୋଗ

๓๕๓๓๖๖ ๒๕๖๓ - ๓๕๓๓๖๖ ๒๕๖๓  
 ๖๖๖๖๖๖ - ๖๖๖๖๖๖ ๖๖๖๖๖๖: ๕ ๖๖  
 ๖๖๖๖๖๖๖ ๖๖.๐๐๖ - ๖๖.๐๐๖.

การที่ 2. เมื่อเปลี่ยนตำแหน่งจากตำแหน่งเดิม

2.1. จักรวรรดิโรมัน

2. (សេចក្តីសន្និដ្ឋានរបស់អង្គការសហប្រជាជាតិ)

ตำราเบญจกัณฑ์  
มาลี ภาณุพงศ์

เวลา 12.00 น.

အ. မိမိက  
(ကလေးအသံနဲ့ စကားပြော)

၁၇၆၁  
 ၁၇၆၁  
 (၁၇၆၁)





พวงมาลัย  
 (นาง พวงมาลัย อึ้งอัมพร)



18 - 1001