

☒ สำเนาแบบแปลน
☐ กวงคลัง
☐ กว่งช่าง
☐ กองการศึกรรฯ

องค์การบริหารส่วนตำบลสระแก้ว
 เลขที่รับ 2168
 วันที่ ๒๒ มี.ค. ๒๕๖๕
 เวลา ๑.๐๐ น.

จนท. อบจ.

ชมรมแอโรบิกบ้านหัวคู หมู่ที่ ๙
 ตำบลสระแก้ว อำเภอท่าศาลา
 จังหวัดนครศรีธรรมราช

๓ ตุลาคม ๒๕๖๘

เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการแอโรบิกเพื่อสุขภาพ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลสระแก้ว

- | | |
|---|--------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบรายงานผลดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม (กปท.๑๐) | จำนวน ๑ ฉบับ |
| ๒. ภาพกิจกรรมประกอบการดำเนินโครงการ | จำนวน ๑ ชุด |
| ๓. เอกสารอื่น ๆ | จำนวน ๑ ชุด |

ตามที่ชมรมแอโรบิกบ้านหัวคู ได้รับอนุมัติงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ
 องค์การบริหารส่วนตำบลสระแก้ว ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหาร
 ส่วนตำบลสระแก้ว ครั้งที่ ๒/๒๕๖๘ เมื่อวันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ เพื่อดำเนินการโครงการแอโรบิก
 เพื่อสุขภาพ จำนวน ๒๐,๐๐๐ บาท (สองหมื่นบาทถ้วน) นั้น

บัดนี้ ชมรมแอโรบิกบ้านหัวคู ได้ดำเนินโครงการดังกล่าวเสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผล
 การดำเนินโครงการ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

นาง วิไล แก้วทิด

(นางวิไล แก้วทิด)

ประธานชมรมแอโรบิกบ้านหัวคู

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ประธานชมรมแอโรบิกบ้านหัวคู รายงานผลการ
ดำเนินโครงการ ที่ได้รับเงินสนับสนุนจากกองทุน
หลักประกันสุขภาพ อบต.สระแก้ว ประจำปี 2568

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

[illegible]

(นางจันทิมา แก้วมิตร)

เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน
- มณฑลพิษณุโลก เขตสารคาม ๒๕๐๖

๑๖/๖/๖๖
 ๑๖/๖/๖๖
 ๑๖/๖/๖๖

(นางปริยาดา สิงห์โต)

นางปรียาดี สิงห์ไธ

[Signature]

1970-1971

(นายอับดุลร็อยหีม หวังหยัน)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาการแทน

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสระแก้ว

2002

2012

2013

(นายประจักษ์ พิมเสน)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสระแก้ว

สรุปผลโครงการแอโรบิกเพื่อสุขภาพ

ชมรมออกกำลังกายบ้านหัวคู



ประจำปี 2568

แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลสระแก้ว รหัส กปท. 6800810
อำเภอ ท่าศาลา จังหวัด นครศรีธรรมราช

1.ชื่อ ☐ แผนงาน ☒ โครงการ ☐ กิจกรรม

โครงการแอโรบิกเพื่อสุขภาพ

2.ผลการดำเนินงาน

ชมรมแอโรบิกบ้านหัวคู ได้ดำเนินการจัดโครงการแอโรบิกเพื่อสุขภาพ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ชมรมแอโรบิกบ้านหัวคู ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมโครงการแอโรบิกเพื่อสุขภาพเป็นเวลา 10 เดือน ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2567 - 30 กันยายน 2568 โดยเดินแอโรบิก ทุกวัน เวลา 17.30 น. - 18.30 น. มีประชาชนในพื้นที่หมู่ที่ 9 หมู่ที่ 8 และหมู่ที่ 11 เดินแอโรบิก ณ ศาลาเอนกประสงค์หมู่ที่ 9 ตำบลสระแก้ว อำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช

3.ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

- ☒ บรรลุตามวัตถุประสงค์
☐ ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

4.การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 20,000.- บาท
งบประมาณเบิกจ่ายจริง 20,000.- บาท คิดเป็นร้อยละ ..100....
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน - บาท คิดเป็นร้อยละ-.....

5.ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ☒ ไม่มี
☐ มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)
แนวทางการแก้ไข (ระบุ)



6.เอกสารประกอบการรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม

- ☒ สำเนาหลักฐานการจ่ายเงิน (กรณีคณะกรรมการ กปท.ต้องการทราบรายละเอียด)
- ☒ ภาพถ่ายหรือวีดิทัศน์ภาพการดำเนินการจริง
- ☐ อื่น ๆ

7.บุคคลอ้างอิง/ตัวแทนผู้รับประโยชน์จากการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม (อย่างน้อย 3 คน ขึ้นไป)

1. ชื่อ....นางวีระวรรณ ช้างเผือก.....หมายเลขโทรศัพท์..... 0999505073.....
2. ชื่อ....นางสาวสุตาภัทร สุทิน.....หมายเลขโทรศัพท์..... 0841602414.....
3. ชื่อ....นางณิษกมล ศิรินนท์.....หมายเลขโทรศัพท์..... 0816975245.....

ลงชื่อ นาง วิไล แก้วหัด หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน
(นางวิไล แก้วหัด)

ตำแหน่ง .ประธานชมรมแอโรบิคบ้านหัวคู
วันที่ 3 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2568



สรุปและวิเคราะห์ผลการดำเนินกิจกรรมโครงการแอโรบิกเพื่อสุขภาพของ ชมรมแอโรบิกบ้านหัวคู
ประจำปี 2568

จำนวนคนที่เข้าร่วมโครงการ

จากจำนวนผู้ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ 43 คน มีคนมาร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอทุกเดือน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 58.14 มาบ้างขาดบ้างเพราะมีภารกิจ 16 คน คิดเป็นร้อยละ 37.21 และไม่ได้มาร่วมกิจกรรมเลย 2 คน แต่เมื่อทำกิจกรรมไปได้ระยะหนึ่งก็มีคนมาร่วมกิจกรรมเพิ่ม 2 คน

ผลจากการออกกำลังกาย

จากผลจากการออกกำลังกายจะเห็นว่า ไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงของตัวชี้วัดที่ชัดเจนทั้ง น้ำหนัก รอบเอว ค่าความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และค่าระดับน้ำตาลในเลือด อาจจะเป็นเพราะระยะเวลาในการออกกำลังกายของหลายคนยังไม่เสถียร แต่ที่เห็นชัดคือยังไม่พบผู้ป่วยโรคเรื้อรังรายใหม่ในกลุ่มเสี่ยง

ผลจากการทำกิจกรรม

ทุกคนมีใจมาทำกิจกรรมด้วยหลายเหตุผล ทั้งอยากแข็งแรง อยากมีสุขภาพดี อยากลดโรคที่เป็นอยู่ อยากสวย อยากอายุยืน อยากลดความเครียด อยากลดน้ำหนัก ซึ่งทุกคนก็ทำได้ และอยากที่จะทำต่อเนื่องด้วยซ้ำ อีกอย่างหนึ่งก็คือเกิดจากการรวมกลุ่ม ทำให้มีความอยากออกกำลังกายมากขึ้น แต่พอออกกำลังกายกลับบ้านแล้วทำให้กินข้าวได้มากขึ้น ทำให้ไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย น้ำหนักตัวเท่าเดิม (บางท่าน) แต่รู้สึกว่าร่ากายแข็งแรงขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เห็นชัดคือการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ดีขึ้น หลับดีขึ้น ลดเครียดได้มากขึ้น กล้ามเนื้อดีขึ้นรวมถึงการพบปะ และร่วมกันทำกิจกรรมทำให้เกิดความสามัคคีในชุมชน

เสนอแนะ

จากการออกกำลังกายสิ่งที่ต้องการให้เกิดมากที่สุดคือมวลกล้ามเนื้อ เพราะฉะนั้นน่าจะมีการวัดมวลกล้ามเนื้อให้กับกลุ่มออกกำลังกาย ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ เพื่อจะให้ป็นแรงกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีกำลังใจในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้นอยากให้มีกิจกรรมต่อเนื่อง ควรมีขยายกลุ่มเป้าหมายตามช่วงอายุ ควรมีการอบรมการออกกำลังกาย อยากให้มีความหลากหลายของการออกกำลังกายและสนับสนุนอุปกรณ์ออกกำลังกายทั้งนี้เพื่อเสริมแรงให้ทุกคนได้มีสุขภาพที่ดีต่อไป

ผลการตรวจ

ลำดับที่	รายชื่อ	น้ำหนัก			รอบเอว			ค่าความดันโลหิต			อัตราการเต้นของหัวใจ			ค่าน้ำตาลก่อนอาหาร		
		มีนาคม	มิถุนายน	กันยายน	มีนาคม	มิถุนายน	กันยายน	มีนาคม	มิถุนายน	กันยายน	มีนาคม	มิถุนายน	กันยายน	มีนาคม	มิถุนายน	กันยายน
1	นางวิไล แก้วทิด	63	63	63	86	83	83	112/74	118/79	117/74	69	72	62	120	98	105
2	นางจุไรรัตน์ นงค์นวล	50	50	50	75	75	76	120/73	117/80	114/78	75	75	76	95	79	82
3	นางสาวปรียา ยุติธรรม	56	56	56	77	77	77	157/97	120/82	112/81	72	72	74	119	110	107
4	นางรัชณี พรหมทอง	60	59.7	58	76	76	76	118/74	116/76	119/80	73	73	81	110	113	132
5	นางสาวนันทยา พรหมทอง	50	50		74	74		102/76	102/75		85	79		87	89	
6	นางกฤตยา ชาญนรงค์	49	49	49	73	73	73	116/79	113/72	115/78	63	70	69	87	82	85
7	นางจิราวรรณ เขวลิต	54	54	53.5	78	78	78	119/78	119/80	104/65	75	78	61	86	90	94
8	นางวิไล เกือกแก้ว	52	52	51	74	74	74	147/90	139/87	134/91	82	80	74	152	93	100
9	นางสมศรี อาสนะ	51	50	50	76	75	75	134/78	120/79	117/74	64	67	69	98	99	87
10	นางปราณี พรหมทอง	61	60	59.8	91	90	87	128/77	128/71	130/79	70	72	70	110	107	106
11	นางหนูเขียน เกิดมณี	46.6	46		78	78		118/77	116/79		74	72		124	105	
12	นางสาวกัลยา เพชรโยธา	64	64	64	87	87	86	104/72	111/76	112/79	77	78	73	98	92	96
13	นางประภาพร รอดแก้ว	50	50	50	67	66	66	108/75	101/79	114/75	79	69	73	95	98	101
14	นางสำนวล รอดฤทธิ์	56	56	56	81	81	82	99/63	109/62	118/74	63	62	66	104	98	92
15	นางนิชกมล ศิรินนท์	64	64	64	80	79	80	124/81	119/82	129/86	67	65	63	135	102	112
16	นางวีระวรรณ ช้างเผือก	50.2	50	50.5	71	70	72	114/67	111/67	123/69	86	83	84	98	92	96
17	นางนารี มณีวงศ์	54.5	54	54	73	73	73	123/83	118/82	120/82	74	71	65	93	90	103
18	นางเกษร โอทองคำ			60			90			133/85			65			116
19	นางจุลี ปัญญายุทธศักดิ์	90	90	87	103	102	98	115/75	119/75	134/78	82	80	67	139	131	107
20	นางสาวสุดาภัทร สุทิน	85	84.5	85	87	87	89	117/82	118/79	100/71	60	63	61	107	100	98
21	นางจุฬารัตน์ เดชพรหม	70	70	69	94	94	92	132/95	129/92	117/85	96	87	75	105	101	91
22	นางปทุม สงพงศ์	49	48	48	65	64	64	108/65	98/71	110/75	60	62	73	102	98	96
23	นางปราณี เขียวอ่ำ	69	70	70	95	95	95	110/72	115/78	110/73	75	73	75	100	97	125
24	นางธิดารัตน์ พรหมทิด	60	60	60	84	83	83	111/70	108/75	112/68	78	78	69	90	92	90
25	นางมยุรี เขวลิต	65	64	64	81	80	80	116/79	120/79	101/68	75	76	70	98	97	94

ผลการตรวจ

ลำดับที่	รายชื่อ	น้ำหนัก			รอบเอว			ค่าความดันโลหิต			อัตราการเต้นของหัวใจ			ค่าน้ำตาลกลั่นอาหาร		
		มีนาคม	มิถุนายน	กันยายน	มีนาคม	มิถุนายน	กันยายน	มีนาคม	มิถุนายน	กันยายน	มีนาคม	มิถุนายน	กันยายน	มีนาคม	มิถุนายน	กันยายน
26	นางสาวอวยพร จามจุรี	53	52	51	70	70	71	124/69	119/70	119/78	73	73	65	95	87	97
27	นายสุเมธ ชัยเดช	70	70	71	85	85	86	120/71	121/72	120/73	72	72	79	131	112	101
28	นางสมศรี ชัยเดช															
29	นางอมลวรรณ เทพทอง	51	50	51	75	74	75	109/82	110/79	107/80	83	80	76	106	100	98
30	นางจาริ ไทยเมือง	55	55	55	81	80	80	120/79	116/79	120/81	71	72	79	87	89	92
31	นส.สาธิตา บุคดาชัย															
32	นางสุวรรณีย์ ชมเชย															
33	นางสุนีย์ เรืองฤทธิ์	55	55	54	88	86	85	140/76	138/74	124/63	71	74	66	94	92	94
34	นางกิตติมา ย้อยนวล	87	88	87	105	106	104	125/85	120/82	122/82	87	83	80	125	127	125
35	นางอารมย์ มาใหม่	48	48	48	69	69	69	110/75	107/79	92/60	71	72	62	98	89	99
36	นางอารีย์ ใจอ่อน			57			74			90/69			65			96
37	นส.สุพัตรา หิรัญเรือง			58			76			109/70			80			113
38	นางวรรณภา รักกมล															
39	นางมณี รอดฤทธิ์	45.7	45	48	72	72	77	122/68	125/79	126/71	81	80	97	108	104	109
40	นางจาริก ช่วยชู	67	67	67	99	98	98	135/86	132/83	139/96	62	65	60	130	118	112
	ดญ.ธมลวรรณ แก้วมัน															
42	นางกาญจนา คำจันทร์															
43	ดญ.กัญญ์วรา คำจันทร์															
44	นางกาญจณีย์ ชินวงศ์		78	76		99	98		126/74	128/72		79	73		126	128
45	นางกาญจนา คงสนิท		73	73		90	90		131/84	129/79		80	73		95	93
46	นางปรีดา ชินวงศ์			78			92			113/80			70			92

ภา ๖๒ หักหัก
(ภา ๖๒ หักหัก)
ปชธมธรรมาหอโรนิกปรนหรือ

ภาพประกอบกิจกรรมโครงการ ชมรมแอโรบิกบ้านหัวตุ

