

โครงการรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพทางกายป้องกันอัมพาตโดยการเดิน วิ่ง ปั่น อำเภอบ้านฝื่อ

จังหวัดอุดรธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙

๑. ยุทธศาสตร์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี ข้อ ๑ ด้านการส่งเสริมป้องกันและคุ้มครองผู้บริโภคเป็นเลิศ (PP&P Excellence)
๒. ประเด็นมุ่งเน้นยุทธศาสตร์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี ปี ๒๕๖๙ ข้อ ๒ Service plan

๓. หลักการและเหตุผล

โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) เป็นสาเหตุการเสียชีวิตและความพิการอันดับต้น ๆ ของคนไทย และพบแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุ สาเหตุสำคัญมักเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การไม่ออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีไขมันและโซเดียมสูง การสูบบุหรี่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และภาวะอ้วน ซึ่งล้วนสามารถป้องกันได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดิน การวิ่ง และการปั่นจักรยาน เป็นวิธีที่ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดสมองได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพกายและใจให้แข็งแรง ลดภาวะเครียด และสร้างความสัมพันธ์อันดีในชุมชน

ดังนั้นคณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขอำเภอบ้านฝื่อ จึงได้จัดทำโครงการรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพทางกายป้องกันอัมพาตโดยการเดิน วิ่ง ปั่น อำเภอบ้านฝื่อ จังหวัดอุดรธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙ ขึ้น เพื่อสร้างความตระหนักรู้ถึงอาการและแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดอาการและการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง ตลอดจนรณรงค์สนับสนุนส่งเสริมให้เกิดวินัยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในคนไทยทุกเพศ ทุกวัย เพื่อสุขภาพแข็งแรงห่างไกลจากโรค

๔. วัตถุประสงค์

- ๔.๑ เพื่อกระตุ้นและสร้างความตระหนักในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
- ๔.๒ เพื่อรณรงค์เชิญชวนประชาชนทุกเพศทุกวัยทุกหมู่เหล่าได้ออกกำลังกายผ่านกิจกรรมออกกำลังกาย เช่น การเดิน วิ่ง และปั่นจักรยาน

๕. กลุ่มเป้าหมาย

- | | | |
|--------------------------|-------------|----------|
| ๕.๑ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข | จำนวน | ๕๐ คน |
| ๕.๒ อสม.และประชาชนทั่วไป | จำนวน | ๑,๐๕๐ คน |
| | รวมทั้งสิ้น | ๑,๑๐๐ คน |

๖. วิธีการดำเนินงาน

- ๖.๑ ชั้นเตรียมการ
 - ๖.๑.๑ ประชุมชี้แจงผู้เกี่ยวข้องในการดำเนินงาน
 - ๖.๑.๒ ประสานกลุ่มเป้าหมาย เข้าร่วมกิจกรรม
 - ๖.๑.๓ จัดทำโครงการเพื่อเสนอขออนุมัติดำเนินการจากผู้บังคับบัญชา

สำเนาถูกต้อง



(นายมานิตย์ นิยมเหล่า)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

๒/๖.๒ ขั้นตอนการดำเนินงาน...

โครงการรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพทางกายป้องกันอัมพาตโดยการเดิน วิ่ง ปั่น อำเภอบ้านฝ้อ
จังหวัดอุดรธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙

๖.๒ ขั้นตอนการดำเนินงาน

๖.๒.๑ จัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันอัมพาต โดยการ เดิน วิ่ง ปั่น อำเภอบ้านฝ้อ จังหวัดอุดรธานี
จำนวน ๑ วัน

๖.๓ ขึ้นการประเมินผล

๖.๓.๑ สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการและนำเสนอผลการดำเนินงาน รายงานผู้บังคับบัญชา

๗. ระยะเวลาดำเนินงาน

วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๘

๘. สถานที่ดำเนินงาน

ณ หอประชุมที่ว่าการอำเภอบ้านฝ้อ จังหวัดอุดรธานี

๙. งบประมาณ

ได้รับสนับสนุนงบประมาณจากเงินบัญชีแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต เฉลิมพระเกียรติ จังหวัด
อุดรธานี จำนวน ๔๔,๘๐๐ บาท (สี่หมื่นสี่พันแปดร้อยบาทถ้วน) รายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังนี้

กิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันอัมพาต โดยการ เดิน วิ่ง ปั่น อำเภอบ้านฝ้อ จังหวัดอุดรธานี

- | | |
|--|---------------------|
| ๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๑,๑๐๐ คน x ๓๐ บาท x ๑ มื้อ x ๑ วัน | เป็นเงิน ๓๓,๐๐๐ บาท |
| ๒. ค่าวัสดุอุปกรณ์ | เป็นเงิน ๙,๓๐๐ บาท |
| ๓. ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ ขนาด ๓ x ๗ เมตร | เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท |

รวมเป็นเงิน ๔๔,๘๐๐ บาท (สี่หมื่นสี่พันแปดร้อยบาทถ้วน)

๑๐. ตัวชี้วัดโครงการ

๑๐.๑ ร้อยละของกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพทางกาย (เป้าหมาย ร้อยละ ๘๐)

๑๑. การประเมินผลโครงการ

๑๑.๑ แบบสอบถามความรู้ก่อน - หลัง

๑๑.๒ แบบประเมินความพึงพอใจหลังเข้าร่วมอบรม

สำเนาถูกต้อง



(นายมานิตย์ นิยมเหล่า)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

๓./๑๒.ผลที่คาดว่าจะได้รับ...

โครงการรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพทางกายป้องกันอัมพาตโดยการเดิน วิ่ง ปั่น อำเภอบ้านฝื่อ
จังหวัดอุดรธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙

๑๒. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๒.๑ ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคหลอดเลือดสมองและแนวทางการป้องกันมากขึ้น

๑๒.๒ ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

๑๒.๓ ลดอัตราการเจ็บป่วยและความพิการจากโรคหลอดเลือดสมองในพื้นที่

๑๓. ผู้รับผิดชอบงานโครงการ



(นางสาวโสภิตา หมั่นแก้วคราม)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

๑๔. ผู้เสนอโครงการ



(นายมานิตย์ นิยมเหล่า)

ผู้ช่วยสาธารณสุขอำเภอบ้านฝื่อ (บริหาร)

๑๕. ผู้เห็นชอบโครงการ



(นางหนูแก้ว กองศรีมา)

สาธารณสุขอำเภอบ้านฝื่อ



(นางชวักชนก ศิริวิธนกกาญจน์)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ สุขภาพจิตและยาเสพติด

๑๖. ผู้อนุมัติโครงการ

อนุมัติ

ดำเนินการตามระเบียบ



(นายสมชายโชติ ปิยวัชรเวลา)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรธานี

สำเนาถูกต้อง



(นายมานิตย์ นิยมเหล่า)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

โครงการรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพทางกายป้องกันอัมพาตโดยการเดิน วิ่ง ปั่น อำเภอบ้านฝื่อ
จังหวัดอุดรธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙

๑๗.ผังควบคุมกำกับงาน

โครงการรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพทางกายป้องกันอัมพาตโดยการเดิน วิ่ง ปั่น อำเภอบ้านฝื่อ จังหวัดอุดรธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙

ลำดับ	กิจกรรม	ต.ค	พ.ย	ธ.ค	ม.ค	ก.พ	มี.ค	เม.ย.	พ.ค	มิ.ย	ก.ค	ส.ค	ก.ย	พฤษภาคม
๑	ประชุมชี้แจงผู้เกี่ยวข้องในการดำเนินงาน		↔											
๒	ประสานกลุ่มเป้าหมาย เข้าร่วมกิจกรรม		↔											
๓	จัดทำโครงการเพื่อเสนอขออนุมัติดำเนินการจากผู้บังคับบัญชา		↔	↔										
๔	จัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันอัมพาต โดยการ เดิน วิ่ง อำเภอบ้านฝื่อ จังหวัดอุดรธานี จำนวน ๑ วัน			↔	↔									
๖	สรุปผลการดำเนินงาน			↔										

อำนาจถูกต้อง


(นายมานิตย์ นิยมotella)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

โครงการรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพทางกายป้องกันอัมพาตโดยการเดิน วิ่ง ปั่น อำเภอบ้านฝือ
จังหวัดอุดรธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙

กำหนดการ

กิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพทางกายป้องกันอัมพาตโดยการเดิน วิ่ง ปั่น อำเภอบ้านฝือ
จังหวัดอุดรธานี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙
ณ หอประชุมที่ว่าการอำเภอบ้านฝือ จังหวัดอุดรธานี

วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๘

- เวลา ๐๕.๓๐ - ๐๖.๐๐ น. ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม
- เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๖.๓๐ น. ประธานกล่าวพิธีเปิดโครงการ
(โดย นายจรรยา บุหิรัญ นายอำเภอบ้านฝือ)
- เวลา ๐๖.๓๐ - ๐๗.๐๐ น. ออกกำลังกายยืดเหยียด
โดยทีมชมรมแอโรบิก เทศบาลตำบลบ้านฝือ อำเภอบ้านฝือ
- เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. ปล่อยตัว นักเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน พร้อมกันไปตามเส้นทางที่กำหนด
- เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. พิธีมอบรางวัลสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ชมนิทรรศการให้ความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมอง
- เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ชักถามและปิดโครงการ

หมายเหตุ: พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.

สำเนาถูกต้อง



(นายมานิตย์ นียมเหล่า)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ