

ผลการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายชมรมสร้างสุขภาพ

รายละเอียดโครงการ	การดำเนินงาน/กิจกรรม	ผลการดำเนินงาน
<p>หลักการและเหตุผล</p> <p>เนื่องจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังในเขตเทศบาล ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน มีอัตราสูงขึ้น ซึ่งโรคเหล่านี้เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม ในปี ๒๕๕๔ จากการคัดกรองสุขภาพพบว่า สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพมีกลุ่มเสี่ยงถึงร้อยละ ๒๖.๔๗ จึงจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเกิดโรค โดยจัดให้มีสถานที่เพียงพอ มีผู้นำออกกำลังกาย สร้างเครือข่ายในชุมชนเพื่อให้โอกาสกับประชาชนทุกกลุ่มและมีความครอบคลุม รวมถึงการจัดให้กลุ่มเสี่ยงได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้ ๓ อ.</p> <p>วัตถุประสงค์</p> <p>๑. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ และประชาชนทั่วไปได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>๒. เพื่อป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง</p> <p>๓. เพื่อสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกชมรมสร้างสุขภาพได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง</p>	<p>๑. จัดประชุมคณะกรรมการชมรมสร้างสุขภาพ</p> <p>๒. จัดเตรียมสถานที่ เครื่องเสียง และผู้นำต้นออกกำลังกาย</p> <p>๓. คัดกรองสุขภาพสมาชิกชมรม วิเคราะห์ข้อมูล ค้นหาความเสี่ยง</p> <p>๔. จัดกิจกรรมเข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กับสมาชิกกลุ่มเสี่ยง</p>	<p>๑. มีการออกกำลังกายโดยจัดตามที่ตั้งชมรม เพื่อให้ประชาชนที่สนใจการออกกำลังกาย มีความสะดวก ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. ชมรมสร้างสุขภาพริมเขื่อน ๒. ชมรมสร้างสุขภาพรุ่งอรุณ ๓. ชมรมสร้างสุขภาพร้อย ช. ๔. ชมรมสร้างสุขภาพวัดแจ้ง ๕. ชมรมสร้างสุขภาพตลาดล่าง ๖. ชมรมสร้างสุขภาพตลาดหน้าค่ายจักรพงษ์ <p>๒. จัดกิจกรรมเข้าค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กับสมาชิกกลุ่มเสี่ยง ๑ ครั้ง จำนวน ๕๐ คน วันที่ ๔-๕ สิงหาคม ๒๕๕๔</p>

การออกกำลังกายชมรมสร้างสุขภาพ

