

๕๓ จำนวนกิจกรรมที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการเพื่อให้
ความรู้ให้แก่ประชาชนในการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค

10 -

รณรงค์และให้ความรู้เรื่องห่างไกลเอดส์ ด้วยทักษะการป้องกันประจำปี ๒๕๖๕
เทศบาลตำบลบึงงาม อำเภอบึงโขงหลง จังหวัดบึงกาฬ

.....

๑. ชื่อโครงการ รณรงค์และให้ความรู้เรื่องห่างไกลเอดส์ ด้วยทักษะการป้องกัน

๒. หลักการและเหตุผล

เอดส์ เป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรมนุษย์ และเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่ยัง ขาดภูมิคุ้มกัน และทักษะในการดำเนินชีวิต ภายใต้อาการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมในยุคปัจจุบัน โดยมาตรการที่จะหยุดยั้งการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ในกลุ่มเยาวชนได้อย่างแท้จริงและ มีความยั่งยืนประการหนึ่งคือการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กและเยาวชน โดยการสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่จะปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ที่เป็นพฤติกรรมเสี่ยง

จากข้อมูล สถานการณ์การติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร เมื่อสิ้นปี พ.ศ. ๒๕๖๐ จากการคาดประมาณสถานการณ์การแพร่ระบาดของ HIV/AIDS พบผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่ แม้การดำเนินงานป้องกันและควบคุมโรคเอดส์จะมีอย่างต่อเนื่อง แต่ผู้ติดเชื้อรายใหม่ในกลุ่มเยาวชนก็ยังคงมีอัตราสูง การให้ความรู้ความเข้าใจแก่เด็กและเยาวชนเรื่องโรคเอดส์ยังคงเป็นมาตรการที่ต้องดำเนินการเผยแพร่และประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง เพื่อปลูกจิตสำนึกให้เด็กและเยาวชนได้มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญและความรุนแรงของปัญหา ตลอดจนผลกระทบต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น

เทศบาลตำบลบึงงาม ได้ตระหนักถึงปัญหาการมีพฤติกรรมเสี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การระบาดของโรคเอดส์กับเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ เพื่อให้การดำเนินงานสร้างความเข้มแข็งในการดำเนินงานเพื่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ในประชาชน จึงได้จัดโครงการ รณรงค์และให้ความรู้เรื่องห่างไกลเอดส์ ด้วยทักษะการป้องกันเพื่อมุ่งเน้นให้มีความรู้ ความเข้าใจและทักษะในการป้องกันตนเอง และเกิดพฤติกรรมที่ปลอดภัยจากเอดส์ตลอดจนการสร้างค่านิยมในการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

๓. วัตถุประสงค์

- ๓.๑ เพื่อเสริมสร้างความรู้เรื่องโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ๓.๒ เพื่อกระตุ้นจิตสำนึกและทัศนคติที่ดีในการป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ๓.๓ เพื่อสร้างทักษะในการป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๔. เป้าหมายของโครงการ

๑. กลุ่มเสี่ยงในเขตเทศบาลตำบลบึงงาม

๕. ลักษณะโครงการ

- ให้ความรู้กับกลุ่มเสี่ยงในเขตเทศบาลตำบลบึงงาม
- กิจกรรมออกเยี่ยมบ้านผู้ป่วย

๖. วิธีดำเนินการ

- ๖.๔ จัดทำโครงการและกำหนดการ
- ๖.๕ เสนอขออนุมัติโครงการ ฯ ทำหนังสือเชิญวิทยากรคำสั่งผู้เข้าร่วมโครงการ และนักเรียน ซึ่ง เป็นกลุ่มเป้าหมายของ โครงการ
- ๖.๖ จัดเตรียมสถานที่ จัดหาวัสดุอุปกรณ์ใช้ในการดำเนินงาน
- ๖.๗ ดำเนินโครงการตามแผนการดำเนินงานที่กำหนด

๖.๘ ประเมินผลการทำกิจกรรมโครงการ และปัญหา/อุปสรรค

๖.๙ จัดทำรายงานสรุปผลกิจกรรมเสนอผู้บังคับบัญชา

๗. ระยะเวลาดำเนินการและสถานที่

กันยายน ๒๕๖๕

๘. งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณ

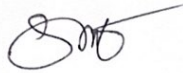
๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑. ประชาชนมีทักษะในการป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเกิดพฤติกรรมการป้องกันตนเองและสังคมจากโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๙.๒ ประชาชนมีทักษะที่ได้รับจากการรณรงค์ให้ความรู้ไปเผยแพร่ให้แก่บุคคลอื่นใกล้ชิด หรือผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงได้

๑๐. ผู้เขียนโครงการ

(ลงชื่อ)

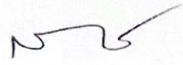


(นางสาวณัชนิชา อุทัยวัฒน์)

นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ

๑๑. ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ)



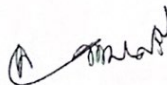
ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสายสมร ปากดี)

ปลัดเทศบาลตำบลบึงงาม

๑๒. ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ)



ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสิ้อย นามศรี)

นายกเทศมนตรีตำบลบึงงาม

ถ้าสงสัยว่าติดเชื้อเอชไอวี ควรตรวจเลือดเมื่อใด

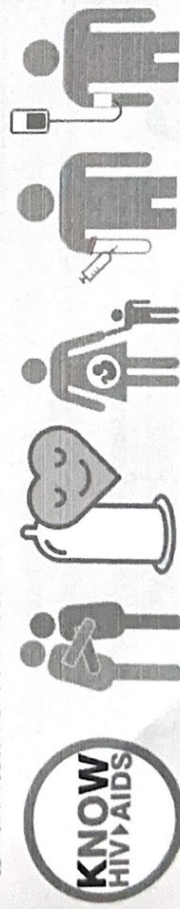
การตรวจเลือดหาการติดเชื้อเอชไอวีนั้น มีใช้การตรวจหาตัวเชื้อเอชไอวี แต่เป็น การตรวจหาปฏิกิริยาที่ร่างกายสร้างขึ้นเพื่อต่อสู้กับเชื้อโรคที่เรียกว่า ภูมิต้านทาน ซึ่งสามารถตรวจพบได้หลังได้รับเชื้อ 6 สัปดาห์ขึ้นไป ดังนั้นถ้าสงสัยว่า อาจจะติดเชื้อเอชไอวีก็ไม่ควรตรวจเลือดในทันที ควรตรวจภายหลังจากวันที่ สงสัยว่าจะติดเชื้อมา 6 สัปดาห์ขึ้นไป



ในกรณีที่ผลเลือดเป็นลบ อาจมีความเป็นไปได้ 2 กรณี คือ
1. หมายถึงบุคคลผู้นั้นไม่ได้รับเชื้อเอชไอวี
2. หรือบุคคลนั้นอาจมีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกายแล้วยังตรวจไม่พบเพราะ อาจจะยังรับเชื้อมาไม่ถึงนานพอที่จะตรวจภูมิต้านทานต่อเชื้อซึ่งในระยะ ที่ติดเชื้อเอชไอวีแล้วแต่ยังตรวจหาการติดเชื้อในเลือดไม่พบ ในระยะนี้ เรียกว่า “ระยะวินโดว์ พีเรียด” (Window Period)

การป้องกันตนเองจากโรคเอดส์

1. ไม่สำส่อนทางเพศกับทั้งชายและหญิง
2. ไม่ร่วมเพศกับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเอดส์ หรือถ้าจำเป็นก็เลือกใช้ แต่ถุงยางอนามัย ที่มีคุณภาพดีทุกครั้ง โดยเฉพาะชนิดที่เคลือบ โนม็อกซินอล (N-11) ซึ่งมีประสิทธิภาพไวรัสเอดส์ เริ่ม จีฟิลส์ ทำให้มั่นใจยิ่งขึ้น
3. หลีกเลี่ยงการใช้ยาเสพติด โดยเฉพาะการใช้เข็มหรือกระบอกฉีดาร่วมกัน
4. รับบริจาคเลือดหรืออวัยวะจากบุคคลหรือสถานที่สามารถตรวจหรือส่งตรวจหาโรคเอดส์ได้เท่านั้น
5. งดเว้นการใช้ของมีคม หรือของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ใบมีดโกน เข็มฉีดยาเข็มฉีดยาเข็มฉีดยา
6. หญิงอาศัยที่พิเศษควรระวังหรือหลีกเลี่ยงการรับแยกขาต่างประเภท
6. หญิงที่มีเลือดเอดส์บวก ควรหลีกเลี่ยงการตั้งครรภ์เพราะเด็กที่เกิดจากแม่ที่มีเลือดเอดส์บวก จะมี โอกาสติดเชื้อโรคเอดส์ได้ร้อยละ 50



“คนที่สุขภาพดี อาจจะเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้ เนื่องจากในระยะเริ่มแรกของเรา นี้ มักจะไม่ปรากฏอาการให้เห็น แต่สามารถยืนยันได้จากการตรวจเลือดและที่สำคัญคือ แม้จะไม่มีการแต่ก็สามารถถ่ายทอดเชื้อไปสู่ผู้อื่นได้”

ด้วยความปรารถนาดีจาก องค์การบริหารส่วนตำบลป่า
WWW.LAMPAM.GO.TH : f ค้นหา “อบต.ลำปำ”



KNOW
HIV AIDS



รู้เท่าทันป้องกัน
เอดส์ (AIDS)



ด้วยความปรารถนาดี จาก...
องค์การบริหารส่วนตำบลลำปำ



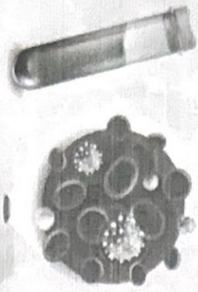
AIDS

เอดส์ คืออะไร

เอดส์ คือ โรคที่เกิดจากภาวะภูมิคุ้มกันของร่างกายบกพร่องหรือเสื่อมไปเพราะถูกทำลายโดยเชื้อไวรัส ที่เรียกว่า เอชไอวี (HIV) หรือเชื้อเอดส์

เอดส์ เขียนเป็น ภาษาอังกฤษว่า AIDS ประกอบด้วยคำย่อจากคำต่าง ๆ 4 คำ นั่นคือ

- A มาจาก Acquired หมายถึง การเกิดขึ้นภายหลังไม่ได้เป็นมาแต่กำเนิด
- I มาจาก Immune หมายถึง ภูมิคุ้มกัน
- D มาจาก Deficiency หมายถึง การขาดแคลน
- S มาจาก Syndrome หมายถึง กลุ่มอาการ

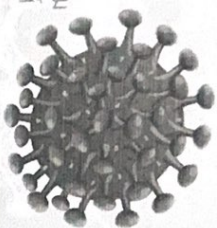


ดังนั้น **โรคเอดส์** จึงหมายถึงกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากการทำลายภูมิคุ้มกันของร่างกายภายหลังจากที่ได้รับเชื้อไวรัสเอดส์เข้าไป ภูมิคุ้มกันที่ร่างกายผลิตเพื่อต่อสู้กับเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งปกติทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกันตัวทำลายเชื้อโรคที่เข้ามาแต่เมื่อที่ร่างกายได้รับเชื้อไวรัสเอดส์เชื้อไวรัสชนิดนี้ก็จะเข้าไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาว ทำให้ประสิทธิภาพในการเป็นภูมิคุ้มกันร่างกายเสียไป ไม่สามารถดักจับเชื้อโรคจากภายนอกที่ส่งเข้ามาในร่างกายได้เหมือนเดิม เป็นผลให้เชื้อที่ไม่สบายได้ง่ายจากโรคติดเชื้อต่าง ๆ อาทิ หูอักเสบ หัวใจ โรค และโรคผิวหนังต่าง ๆ เป็นต้น

เอดส์ พบครั้งแรกในทวีปแอฟริกา จากนั้นก็แพร่กระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของโลกอย่างรวดเร็วกลายเป็นโรคภัยที่น่าสยดสยองสำหรับคนทั่วโลก ชาวโลกไปมากมายก่อนวันอันควร และจนถึงวันนี้ยังไม่มีวิธีหรือยาอันใดที่สามารถรักษาให้หายขาดได้

เอดส์ ติดต่อยังไง

1. มีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อเอดส์โดยไม่ใช้ยางอนามัย ในประเทศไทย ติดเชื้อมีวิธีนี้ประมาณร้อยละ 84
2. ใช้เข็มและกระบอกฉีดยาร่วมกัน มักพบในกลุ่มผู้ขายยาเสพติดชนิดเข้าเส้น
3. ถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก ซึ่งสามารถถ่ายทอดได้ในขณะตั้งครรภ์ ขณะคลอด และหลังคลอด



เอดส์ ติดต่อยังไง

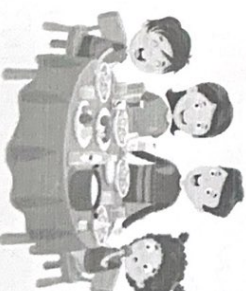
1. มีเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อ เอชไอวี โดยไม่ใช้ยางอนามัย ในประเทศไทยติดเชื้อมีวิธีนี้ประมาณร้อยละ 84
2. ใช้เข็มและกระบอกฉีดยาร่วมกัน มักพบในกลุ่มผู้ขายยาเสพติดชนิดเข้าเส้น
3. ถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก ซึ่งสามารถถ่ายทอดได้ในขณะตั้งครรภ์ ขณะคลอด และหลังคลอด

อาการของเอดส์เป็นอย่างไร

1. ระยะไม่มีอาการ หรือเรียกว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวี แต่สามารถถ่ายทอดเชื้อไปสู่คนอื่นได้
2. ระยะมีอาการ ส่วนใหญ่จะมีอาการหลังรับเชื้อประมาณ 7 ปี แบ่งเป็น 2 ระยะ คือ
 - 2.1 ระยะเริ่มปรากฏอาการ นอกจากเลือดให้เลวแล้ว ยังมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง เช่น ไข้ มีเชื้อราในปาก ท้องเสียเรื้อรัง เป็นต้น
 - 2.2 ระยะโรคเอดส์ หรือเรียกว่าผู้ป่วยเอดส์ ภูมิต้านทานในระบะยะนี้ลดลงมาก ทำให้ติดเชื้อโรคง่ายอีก เช่น วัณโรค ปอดบวม เมื่อผู้สมยอมอีกเสบ ซึ่งโรคฉวยโอกาสดังกล่าวหาได้รักษา รักษา อย่างเหมาะสมและทันเวลาที่ ก็สามารถรักษาให้หายได้

เอดส์ ไม่สามารถติดต่อได้โดยวิธีการดังต่อไปนี้

1. การถูกยุงกัด เนื่องจาก
 - เชื้อเอชไอวีไม่สามารถอาศัยอยู่ในยุงได้
 - เมื่อยุงดูดเลือดเข้าไป หลังจากนั้นไม่นานเชื้อเอชไอวีก็จะตายก่อนที่ยุงจะไปกัดคนอื่นต่อ
- เชื้อเอชไอวีไม่สามารถแบ่งตัวในยุงได้
- เลือดที่ถูกดูดเข้าไปในกระเพาะไม่สามารถแพร่กระจายเข้าไปสู่ส่วนปลายของยุงได้ แม้ว่าขณะที่ยุงกัดคนจะมีการนำลายออกมาที่นิ้วมือของยุง
- ปากยุงมีขนาดเล็กมาก เวลาที่คนจะฉีดยาหรือติดเข็ม หรือมีเข็มยาวมาก ดังนั้นเมื่อยุงจะกัดคนหลายคนก็ไม่ได้ทำให้ติดเอดส์ เนื่องจากผิวหนังที่ไม่มีบาดแผลจะไม่ยอมให้เชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกายได้



2. การรับประทานอาหารร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เนื่องจากภาชนะอาหารจะปนเปื้อนอยู่ในอาหารนั้นมันน้อยและมีปริมาณไวรัสเอชไอวีในน้ำลายก็มันน้อยมากจนไม่ทำให้ติดเชื้อเอชไอวีได้ แม้จะเลือดสด ลงไปในกระเพาะอาหาร การดื่มน้ำจากแก้วที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีใช้
3. การสัมผัสหรือถูกเนื้อต้องตัวกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เนื่องจากผิวหนังที่ไม่มีบาดแผลจะไม่ยอมให้เชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกายได้



โครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและยั่งยืนประจำปี ๒๕๖๕

เทศบาลตำบลบึงงาม อำเภอบึงโขงหลง จังหวัดบึงกาฬ

ชื่อโครงการ โครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน

หลักการและเหตุผล

โรคขาดสารไอโอดีนเป็นปัญหาสาธารณสุขทางด้านโภชนาการที่สำคัญ เป็นต้นเหตุที่พบมากที่สุดของภาวะปัญญาอ่อนซึ่งป้องกันได้ พบได้ในทุกกลุ่มอายุ แต่จะมีผลร้ายแรงชัดเจนในทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ จนอายุ ๒-๓ ปี โดยมี ผลลดความเฉลียวฉลาด หรือไอคิวของเด็กได้ถึง ๑๐-๑๕ จุด ซึ่งจะมีผลกระทบ ต่อการพัฒนาทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของประเทศโดยปกติร่างกายต้องการสารไอโอดีนทุกวัน วันละ ๑๐๐-๑๕๐ ไมโครกรัม ในส่วนของหญิงมีครรภ์ หากขาดสารไอโอดีนจะทำให้ทารกตายตั้งแต่อยู่ในครรภ์ หรือแท้ง หรือพิการตั้งแต่กำเนิด เด็กที่เกิดจากแม่ที่ขาดสารไอโอดีนมีโอกาสที่จะเป็นปัญญาอ่อน เป็นใบ้ ช่วยตัวเองไม่ได้ กลายเป็นเด็กเอื้อ ส่วนในเด็กวัยเรียนที่ขาดสารไอโอดีน จะส่งผลให้เรียนรู้ช้า เฉื่อยชา เป็นคอพอก เพราะสารไอโอดีนมีความสำคัญมากต่อการพัฒนาสมองทารกที่อยู่ในครรภ์ ต้องการสารไอโอดีนจากมารดาในการเพิ่มจำนวนและขนาดเซลล์สมอง และช่วยสร้างโครงข่ายใยประสาทที่ต่อเชื่อมถึงกัน สร้างปลอกหุ้มเซลล์ใยประสาทอย่างต่อเนื่อง ส่วนในวัยผู้ใหญ่ หากขาดสารไอโอดีนจะทำให้กลายเป็นคนเชื่องซึม เฉื่อยชา ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ปัญหาการขาดสารไอโอดีนในพื้นที่ ก็ยังคงมีอยู่ จึงจำเป็นต้องแก้ไขต่อไป

เทศบาลตำบลบึงงามมีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในความรับผิดชอบจำนวน ๓ แห่ง ดังนั้นควรส่งเสริมให้มีการบริโภคเกลือเสริมสารไอโอดีน สำนักปลัดเทศบาลตำบลบึงงามจึงจัดทำโครงการต้นแบบเพื่อส่งเสริมสุขภาพด้วยเกลือเสริมไอโอดีน ขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. ครรภ์เรือนในเขตเทศบาลตำบลบึงงามได้รับรับประทานเกลือเสริมไอโอดีน
๒. เด็กนักเรียนได้รับรับประทานเกลือเสริมไอโอดีนอย่างต่อเนื่อง
๓. ลดอัตราการเกิดภาวะการขาดสารไอโอดีน
๔. ประชาชนและเด็กนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

พื้นที่ดำเนินการ

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในเขตเทศบาลตำบลบึงงามจำนวน ๓ แห่ง

เป้าหมาย

เด็กนักเรียนในความรับผิดชอบจำนวน ๓ แห่ง

วิธีดำเนินการ

- รมรณรงค์ให้ความรู้แก่เด็กนักเรียนและผู้ปกครองเรื่องเกี่ยวกับสารไอโอดีน

- กิจกรรมมอบนโยบายให้ผู้ประกอบการอาหารเลี้ยงเด็กของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการประกอบอาหาร

ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. จัดทำโครงการ และเสนอขออนุมัติโครงการ
๒. จัดทำแผนการดำเนินการ
๓. ประชุมชี้แจงผู้ประกอบการให้เด็กนักเรียน

ระยะเวลาดำเนินการ

กันยายน ๒๕๖๕

งบประมาณ

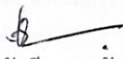
ไม่ใช้งบประมาณ

ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เด็กนักเรียนได้รับรับประทานเกลือเสริมไอโอดีนอย่างต่อเนื่อง
๒. ลดอัตราการเกิดภาวะการขาดสารไอโอดีน
๓. เด็กนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

ผู้เขียนโครงการ

(ลงชื่อ)


(นางรัศมี พลรัตน์)
รองปลัดเทศบาล

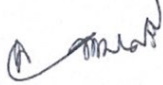
ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ)


(นางสายสมร ปากดี)
ปลัดเทศบาล

ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ)


(นายลือทัย นามศรี)
นายกเทศมนตรีตำบลบึงงาม

**โครงการปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ
เทศบาลตำบลบึงงาม อำเภอบึงโขงหลง จังหวัดบึงกาฬ**

๑. ชื่อโครงการ โครงการปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพเทศบาลตำบลบึงงาม

หน่วยงานที่รับผิดชอบ สำนักปลัดเทศบาลตำบลบึงงาม

๒. หลักการและเหตุผล

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้รณรงค์ให้ประชาชนไทยหันมาออกกำลังกาย โดยมุ่งให้ทุกเพศทุกวัยมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันที่เพียงพอ โดยมีการสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมผ่านโครงการต่างๆ เช่น ลดพุงลดโรค แคมป์เท่ากับการออกกำลังกาย วิ่งสู่วิตใหม่ ฯลฯ ล้วนแต่เป็นกิจกรรมที่สร้างความตื่นตัวให้กับคนในสังคม ส่งผลให้คนไทยมีกิจกรรมที่ใส่ใจสุขภาพมากขึ้น เกิดกระแสการออกกำลังกายที่แพร่หลาย เพื่อเป็นการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายให้มีความต่อเนื่องหลากหลายรูปแบบ การสนับสนุนให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของ “การเดิน” และ “การใช้จักรยาน” ในชีวิตประจำวัน จึงเป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายที่ทุกคนสามารถดำเนินการได้ด้วยตนเอง

ตลอดระยะเวลา ๒ ปี (๒๕๕๔-๒๕๕๕) ที่แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ สำนักณรงค์สื่อสารสังคม (สำนัก ๕) สสส. ได้สนับสนุนการสร้าง “ชุมชนจักรยาน” โดยส่งเสริม รมรณรงค์ให้คนในชุมชน ผู้นำชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ หันมาให้ความสำคัญและเห็นประโยชน์ของ “การเดิน” และ “การใช้จักรยาน” ในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะระยะทางใกล้ๆ มากขึ้น ผลจากการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การทำงาน จึงทำให้เกิดชุมชนจักรยานต้นแบบตามภูมิภาคต่างๆ ทั่วประเทศ จำนวน ๓๐ จังหวัด ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดการเพิ่มกิจกรรมทางกายอย่างเป็นประจำของคนไทยตั้งแต่อายุ ๑๑ ปีขึ้นไป และสร้างพื้นที่สุขภาวะระดับชุมชนให้มากขึ้น

ในการนี้เทศบาลตำบลบึงงามมีพันธกิจสำคัญในการขยายโอกาส หนุนเสริม และสานพลังภาคีเครือข่ายในการสร้างเสริมสุขภาวะด้วยวิธีการที่หลากหลายและเข้าถึงได้ง่าย โดยคำนึงถึงการกระจายการสนับสนุนทุนให้ครอบคลุมทั่วประเทศ จึงกำหนดแนวทางการสนับสนุนการสร้างสังคมหรือชุมชนให้มีการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันมากขึ้น โดยสนับสนุนการสร้าง ทิศนคติ ซึ่งมีเป้าหมาย เพื่อให้กลุ่มพนักงานเทศบาล ลูกจ้าง ชุมชน ท้องถิ่นในพื้นที่ ได้ทำโครงการปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ โดยการส่งเสริมให้เกิดต้นแบบของพื้นที่สุขภาวะ (Healthy Space/Built Environment) ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ในรูปแบบการจัดการที่เหมาะสมในแต่ละพื้นที่ เพื่อพัฒนาไปสู่การสร้างชุมชนสุขภาวะให้เป็นสังคมที่น่าอยู่ (Liveble Society) ในอนาคต

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้เกิดวัฒนธรรมการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน
๒. เพื่อกระตุ้น ส่งเสริมให้ชุมชนมีผู้ใช้จักรยานเดินทางในชีวิตประจำวันในชุมชนเพิ่มขึ้น
๓. เพื่อส่งเสริมให้เกิดกระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมในการสร้างชุมชนจักรยาน

๔. พื้นที่ดำเนินการ

สำนักงานเทศบาลตำบลบึงงาม หมู่บ้าน ในเขตเทศบาลตำบลบึงงาม

๕. งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณ

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

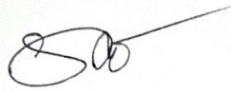
๗. ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักปลัด

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ลดการใช้พลังงาน
๒. ลดภาวะโลกร้อน
๓. มีการออกกำลังกาย

๙. ผู้เสนอโครงการ



(นางสาวณัฐนิชา อุทัยวัฒน์)
นักพัฒนาชุมชน

๑๐. ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ)

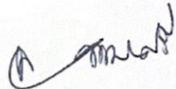


ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสายสมร ปากดี)
ปลัดเทศบาลตำบลบึงงาม

๑๑. ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ)



ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสือทัย นามศรี)
นายกเทศมนตรีตำบลบึงงาม



1 ④

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ขยับกาย สบายชีวาประจำปี ๒๕๖๕
เทศบาลตำบลบึงงาม อำเภอบึงโขงหลง จังหวัดบึงกาฬ

๑. หลักการและเหตุผล

เทศบาลตำบลบึงงาม อำเภอบึงโขงหลง จังหวัดบึงกาฬมีวัตถุประสงค์ให้ประชาชนตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตามแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติโดยมีวิสัยทัศน์ที่จะทำให้ประชาชนไทยอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญาและจิตวิญญาณ มีสัมมาอาชีพทำงานด้วยความสุข ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานความพอดี พอประมาณ มีเหตุผลมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ภายใต้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว และหนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญของมิติทางกายคือให้คนไทยออกกำลังกายสม่ำเสมอ ประชาชนรวมกลุ่มกันดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้แก่ออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์ อโรควา อนามัย สิ่งแวดล้อมและอบายมุข โดยมีเป้าหมายให้ประชาชน ได้การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายดังจะเห็นได้จากการมีชมรม,กลุ่มออกกำลังกาย ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แอโรบิค รำไม้พลอง โยคะ ฟุตบอล เซปักตะกร้อ เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพที่มีค่าใช้จ่ายในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิคหรือที่ทุกคนมักคุ้นกับการเรียกว่าเดินแอโรบิค เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเป็นอย่างมากในปัจจุบัน ตั้งแต่ระดับชุมชนชนบท ชุมชนเมือง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แต่ให้ผลที่คุ้มค่าต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมถึงเป็นการดูแลสุขภาพเป็นเบื้องต้นในการป้องกันโรคต่างๆ เป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงปลอดโรค ห่างไกลจากยาเสพติด ใช้เวลาช่วงเย็นเป็นการพบปะกันของชนในชุมชนเพื่อร่วมกิจกรรมสันทนาการการออกกำลังกายร่วมกัน และเพิ่มความเข้มแข็ง ความสามัคคีให้คนในชุมชนอีกทางหนึ่ง

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ความรู้เรื่องสุขภาวะร่างกายของประชาชน
๒. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
๓. เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา

๓. เป้าหมาย

ประชาชนในหมู่บ้านในเขตเทศบาลตำบลบึงงาม

๔. ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ

ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

๕. สถานที่ดำเนินการ

สนามกีฬาเทศบาลตำบลบึงงาม

๖. การดำเนินการ

๑. แต่งตั้งคณะทำงานโครงการสร้างสุขภาพ
๒. ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบ
๓. ดำเนินการตามโครงการ
๔. ติดตามและประเมินผลการดำเนินการตามโครงการตามระยะเวลาที่กำหนด

๗. งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณ

๘. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

กองการศึกษาเทศบาลตำบลบึงงาม

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนได้รับการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายของประชาชน
๒. ประชาชนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
๓. ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

กองการศึกษา ฯ

๑๑. ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ)



(นางสายสมร ปากดี)

ปลัดเทศบาลตำบลบึงงาม

รักษาราชการแทนผู้อำนวยการกองการศึกษา

๑๓. ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ)



(นายลือทัย นามศรี)

นายกเทศมนตรีตำบลบึงงาม



โครงการออกกำลังกายลดพุงลดโรค เทศบาลตำบลบึงงาม อำเภอบึงโขงหลง จังหวัดบึงกาฬ

๑. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันคนไทยมีแนวโน้มการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากพฤติกรรมที่สามารถป้องกันได้ ได้แก่ การบริโภคที่ไม่เหมาะสม สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลง และวิถีในการดำเนินชีวิต เช่น โรคเมอเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งโรคดังกล่าวสามารถควบคุมและป้องกันได้ โดยที่ประชาชนต้องใส่ใจดูแลตนเอง ด้วยการมีพฤติกรรมบริโภคที่ถูกต้องควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค เพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคเมอเร็งโรคความดันโลหิตสูงโรคหัวใจและหลอดเลือดหลังพบว่า คนไทยมีแนวโน้มการเจ็บและเสียชีวิตจากโรคดังกล่าวเพิ่มขึ้นทุกปี และจากข้อมูลการตรวจคัดกรองโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูงในประชาชนกลุ่มเป้าหมาย พบว่ามีผู้ป่วยความดันโลหิตสูง จำนวน ๒๐ คน มีผู้ป่วยเบาหวานจำนวน ๗ คน พบกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานจำนวน ๑๖ คน พบกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๒๓ คนการดำเนินงานเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นการรณรงค์ให้ประชาชนได้รู้จักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในชุมชน ในการผลักดันส่งเสริม และสนับสนุนให้ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ถูกต้องโดยมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละอย่างน้อย ๓-๕ วันๆ ละอย่างน้อย ๓๐ นาที อย่างต่อเนื่อง

ชุมชนเห็นว่าโครงการดังกล่าวมีประโยชน์กับประชาชนเป็นอย่างมาก เพื่อเป็นการพัฒนาทรัพยากรของคนในชุมชนให้เกิดคุณค่าทั้งทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมตลอดจนเป็นการสร้างแรงจูงใจให้ทุกคนในชุมชนให้เป็นแบบอย่างของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดโรคเมอเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดที่เป็นวิถีชีวิตของสังคมไทยในอนาคต รวมทั้ง เพื่อที่จะลดอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคเมอเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๑. ส่งเสริมให้ความรู้แก่ประชาชนให้มีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย
๑. ส่งเสริมให้มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายภายในหมู่บ้าน/ชุมชน
๒. ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๓-๕ วัน

๓. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. มีสถานที่ออกกำลังกายภายในชุมชน
๒. มีผู้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

๔. ผู้เข้าร่วมแผนงานหรือโครงการหรือกิจกรรม

๑. กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนในเขตเทศบาลตำบลบึงงาม

๕. วิธีดำเนินการ

๑. ขั้นเตรียมการ

- ๑.๑ สำรวจ ศึกษาชุมชนในพื้นที่ชุมชน
- ๑.๒ นำข้อมูลที่ได้มารวบรวม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผล
- ๑.๓ ประชุมคณะดำเนินงานเพื่อวางแผนและกำหนดแนวทางในการดำเนินงาน
- ๑.๔ นำเสนอรูปแบบโครงการเพื่อขอความเห็นชอบจากผ.เขต และฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม

ที่รับผิดชอบ

- ๑.๕ จัดทำโครงการและนำเสนอเพื่อขออนุมัติโครงการ

- ๑.๖ ประสานงานกับคณะดำเนินงาน เพื่อชี้แจงรายละเอียดโครงการ และขอความร่วมมือในการ

ดำเนินการและประชาสัมพันธ์โครงการกับหน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้อง

๑.๘ ประชาสัมพันธ์โครงการโดยใช้หอกระจายข่าวและป้ายประชาสัมพันธ์ เพื่อแจ้งรายละเอียดโครงการแก่ประชาชน กระตุ้นเชิญชวนประชาชนเข้าร่วมโครงการ

๒. ขั้นตอนการ

๒.๑ ประชุม ชี้แจง และประชาสัมพันธ์โครงการแก่ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำชุมชน และประชาชน

๒.๒ จัดตั้งและประชุมคณะทำงาน

๒.๓ จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย

๓. ขั้นสรุปและประเมินโครงการ

๓.๑ ประเมินผลการดำเนินการ

๓.๒ สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ

๓.๓ นำเสนอผลการดำเนินงานต่อผู้บริหาร

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

ปีงบประมาณ ๒๕๖๕

๗. สถานที่ดำเนินการ

เทศบาลตำบลบึงงาม

๘. งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณ

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนในชุมชนมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข

๒. ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการออกกำลังกาย

๓. ประชาชนมีพฤติกรรมออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

๔. มีสถานที่ออกกำลังกายของชุมชน

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักปลัด

๑๑. ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ).....

(นางสาวณัชนิชา อุทัยวัฒน์)

นักพัฒนาชุมชน

๑๒. ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ).....

(นางสายสมร ปากดี)

ปลัดเทศบาลตำบลบึงงาม

๑๓. ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ)



(นายลือทัย นามศรี)

นายกเทศมนตรีตำบลบึงงาม



