



**\*\* แบบแสดงรายงานความก้าวหน้าและข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ \*\***

**1. ชื่อโครงการและหน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการ**

**1.1 รหัสโครงการและชื่อโครงการ**

ชื่อโครงการ/กิจกรรม : โครงการออกกำลังกาย เพิ่มพลังชีวิต

รหัสโครงการ... : 23000000-3677

ปีงบประมาณ พ.ศ. : 2563

เริ่มต้นโครงการ : 2019-10-01 00:00:00

งบประมาณที่ได้รับ : 0 บาท

สิ้นสุดโครงการ : 2020-09-29 00:00:00

งบประมาณที่ใช้ไป : 0 บาท

**1.2 หน่วยงานที่รับผิดชอบ**

หน่วยงานที่รับผิดชอบ. : สำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยว / ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย - ญี่ปุ่น) / ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย - ญี่ปุ่น)

ชื่อผู้รับผิดชอบ... : นายมงคลชัย เพชรศรี โทร. 0 2245 4749

ผู้ประสานงาน สยป : นายปฏิพัทธ์ เหลืองขวัญยืน โทร. 1517

**1.3 หลักการและเหตุผล**

รูปแบบการดำเนินชีวิตของประชาชนในปัจจุบัน ส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายน้อยลง มีการรับประทานอาหารหวาน มัน เค็มจัด สภาพแวดล้อมและปัญหาทางสังคมส่งผลให้เกิดความเครียด รวมไปถึงพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ดื่มสุรา สูบบุหรี่ เป็นต้น ที่อาจจะส่งผลให้เกิดโรคคนเมือง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ เป็นต้น

ซึ่งปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนและยังขาดแนวทางที่ชัดเจนให้ประชาชนนำไปปฏิบัติ

เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองให้ห่างไกลจากโรคดังกล่าว อีกทั้งยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561 - 2580)

ได้กำหนดไว้ในด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ โดยการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี

มีการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้องและเชื่อถือได้ให้แก่ประชาชน

สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว โดยศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ให้ความสำคัญกับสุขภาพของประชาชน

ซึ่งเป็นการถือหลักในการส่งเสริม สนับสนุนให้ประชาชนออกกำลังกาย และทำกิจกรรมนันทนาการ ทั้งนี้ แผนปฏิบัติราชการกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2563

ได้กำหนดมาตรการประชาสัมพันธ์ให้ชาวกรุงเทพมหานคร ทราบถึงการคำนวณค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index (BMI))

ซึ่งเป็นค่าพื้นฐานที่ใช้บอกอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เนื่องจากการมีน้ำหนักเกินหรืออ้วนนั้น มีความสัมพันธ์กันอย่างมากกับการมีสุขภาพ

การเกิดโรคเรื้อรัง และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ซึ่งผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนจะเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาสุขภาพและโรคตามมา จึงได้มีการจัดเก็บค่า BMI

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 และพบว่าค่า BMI ของสมาชิกศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป จำนวน 3,649 คน

มีสมาชิกที่มีค่า BMI อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ร้อยละ 42.64 โดยมีผู้ที่มีค่า BMI อยู่ในภาวะอ้วน ระดับ 1 ? 3 ร้อยละ 48.45 และมีค่า BMI ต่ำกว่าเกณฑ์ปกติ

ร้อยละ 8.91 (เทียบกับค่า BMI ตามเกณฑ์มาตรฐานอาเซียน (เอเชีย))

จากข้อมูลดังกล่าว จึงจัดโครงการ ออกกำลังกาย เพิ่มพลังชีวิต ขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เข้าร่วมโปรแกรมสุขภาพ

ซึ่งช่วยกระตุ้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย

นอกจากนั้นผู้เข้าร่วมโครงการยังสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง ลดการเกิดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

สามารถจัดโปรแกรมโภชนาการของตนเอง และประสบความสำเร็จตามเป้าหมายการออกกำลังกายของตน ซึ่งจะสามารถขยายผลส่งต่อครอบครัวต่อไป

และการจัดโครงการนี้ยังเป็นการศึกษาปัจจัย ปัญหา และอุปสรรคของพฤติกรรมของประชาชน

เพื่อที่จะเป็นแนวทางให้กับประชาชนในการดำเนินชีวิตที่ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

และรู้จักดูแลสุขภาพของตนเองมากยิ่งขึ้นจะส่งผลให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ ลดภาระและงบประมาณทางการแพทย์

และสามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมและประเทศชาติต่อไป

**1.4 วัตถุประสงค์ของโครงการ**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ด้านการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการที่ประสบผลสำเร็จเป็นแบบอย่างให้กับผู้อื่นในการหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้น
3. เพื่อให้เกิดแนวทางสำหรับประชาชนในการบริโภคอาหารและออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม
4. เพื่อนำคู่มือการถอดบทเรียนเป็นองค์ความรู้สำหรับการดำเนินโครงการในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

**1.5 เป้าหมายของโครงการ..**

สมาชิกศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เกินมาตรฐาน ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

- 1. กลุ่มที่อยู่ในภาวะอ้วนระดับ 1 (ค่า BMI อยู่ระหว่าง 23-24.9) จำนวนไม่เกิน 60 คน
- 2. กลุ่มที่อยู่ในภาวะอ้วนระดับ 2 (ค่า BMI อยู่ระหว่าง 25-29.9) จำนวนไม่เกิน 60 คน
- 3. กลุ่มที่อยู่ในภาวะอ้วนระดับ 3 (ค่า BMI มากกว่าหรือเท่ากับ 30) จำนวนไม่เกิน 60 คน

**1.6 สนับสนุนแผนพัฒนา กทม. ระยะ 20 ปี (ยุทธศาสตร์-ประเด็นยุทธศาสตร์-กลยุทธ์ตามแผนฯ /ตัวชี้วัด)**

ประเด็นยุทธศาสตร์ : ด่านที่ ๑ ? มหานครปลอดภัย : Bangkok as a Safe City

ประเด็นยุทธศาสตร์ย่อย : มิติที่ ๑.๖ - ปลอดภัยคนเมือง อาหารปลอดภัย

เป้าหมายที่ : เป้าหมายที่ ๑.๖.๖ คนกรุงเทพฯมีวิถีชีวิตแบบ Active Living Lifestyle

ตัวชี้วัด... : มิติที่ 3 3.2 ร้อยละความสำเร็จของการดำเนินโครงการให้บริการที่ดีที่สุด (Best Service)

**2. รายงานความก้าวหน้าของโครงการและการใช้จ่ายงบประมาณ**

รายงานครั้งที่ 1 :: 30/10/2562 : อยู่ระหว่างขั้นตอน...

- ขออนุมัติโครงการ





**\*\* แบบแสดงรายงานความก้าวหน้าและข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ \*\***

รายงานครั้งที่ 2	<p>- ขอความอนุเคราะห์รายชื่อบุคลากร เพื่อจัดทำคำสั่งคณะทำงานฯ (สำนักงานนันทนาการและส่งเสริมการเรียนรู้ และกองการศึกษา)</p> <p>:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 5.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 1) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย</p> <p>29/11/2562 : อยู่ระหว่างขั้นตอน...</p> <p>- แต่งตั้งคณะทำงาน</p> <p>- ประชุมวางแผนการปฏิบัติงาน</p>
รายงานครั้งที่ 3	<p>:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 10.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 2) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย</p> <p>29/11/2562 : อยู่ระหว่างขั้นตอน...</p> <p>- ประชุมวางแผนการปฏิบัติงาน</p> <p>- กำหนดรูปแบบการให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ และการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม</p>
รายงานครั้งที่ 4	<p>:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 15.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 3) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย</p> <p>12/12/2562 : อยู่ระหว่างขั้นตอน...</p> <p>- ประชุมวางแผนการปฏิบัติงาน</p> <p>- กำหนดรูปแบบการให้คำปรึกษาด้านโภชนาการ และการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม</p>
รายงานครั้งที่ 5	<p>:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 20.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 4) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย</p> <p>26/12/2562 : อยู่ระหว่างขั้นตอน...</p> <p>- ประชาสัมพันธ์การรับสมัครสมาชิก</p> <p>- รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการฯ</p>
รายงานครั้งที่ 6	<p>:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 25.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 5) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย</p> <p>14/1/2563 : อยู่ระหว่างขั้นตอน...</p> <p>- ประชาสัมพันธ์การรับสมัครสมาชิก</p> <p>- รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการฯ ระหว่างวันที่ 23 ธันวาคม 2562 ? 24 มกราคม 2563</p>
รายงานครั้งที่ 7	<p>:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 30.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 6) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย</p> <p>11/2/2563 : อยู่ระหว่างขั้นตอน...</p> <p>- ประชาสัมพันธ์การรับสมัครสมาชิกเข้าร่วมโครงการฯ ระหว่างวันที่ 23 มกราคม ? 7 กุมภาพันธ์ 2563</p> <p>- เตรียมปฐมวัยและผู้เข้าร่วมโครงการฯ ในวันพุธที่ 12 กุมภาพันธ์ 2563 เวลา 16.00 น. ณ ห้องประชุมชั้น 2 อาคารทำการ ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น)</p>
รายงานครั้งที่ 8	<p>:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 35.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 7) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย</p> <p>18/3/2563 : หลังการประกาศรับสมัครผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ และได้ทำการเปิดโครงการออกกำลัง เพิ่มพลังชีวิต เมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2563 เวลา 16.00 น. ณ ห้องประชุมชั้น 2 อาคารทำการ ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น)</p> <p>โดยมีรองผู้อำนวยการสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว (นายสมบูรณ์ หอมนาน) มาเป็นประธานในพิธีเปิด</p> <p>ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวนทั้งสิ้น 177 คน แบ่งเป็น ดังนี้</p> <p>กลุ่มอ้วน ระดับ 1 จำนวน 43 คน</p> <p>กลุ่มอ้วน ระดับ 2 จำนวน 85 คน</p> <p>กลุ่มอ้วน ระดับ 3 จำนวน 49 คน</p>
รายงานครั้งที่ 9	<p>- ขณะนี้อยู่ระหว่าง ทำหนังสือถึงผู้อำนวยการสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว เพื่อขอเลื่อนการจัดกิจกรรม เนื่องจากศูนย์เยาวชนปิดให้บริการกิจกรรม และปิดศูนย์เยาวชน ตามสถานการณ์ของการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19)</p> <p>:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 35.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 8) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย</p> <p>28/4/2563 : ขอชะลอโครงการ เนื่องจาก...สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้แพร่ระบาดไปทั่วโลกอย่างรุนแรง จึงส่งผลกระทบต่อทำให้โครงการไม่สามารถดำเนินการอย่างต่อเนื่องได้</p> <p>ขณะนี้อยู่ระหว่างนำเสนอที่ประชุมสำนักงาน ก.ก. เพื่อพิจารณาเหตุผลความจำเป็นในการงดจัดโครงการฯ</p>
รายงานครั้งที่ 10	<p>:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 10.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 9) = 0 บาท : ไม่เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย</p> <p>29/5/2563 : ขอชะลอโครงการ เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้แพร่ระบาดไปทั่วโลกอย่างรุนแรง จึงส่งผลกระทบต่อทำให้โครงการไม่สามารถดำเนินการอย่างต่อเนื่องได้ ขณะนี้อยู่ระหว่างสำนักงาน ก.ก. พิจารณาเหตุผลความจำเป็นในการงดจัดโครงการฯ</p>
รายงานครั้งที่ 11	<p>:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 35.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 10) = 0 บาท : ไม่เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย</p> <p>30/6/2563 : จัดประชุมคณะทำงาน เมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2563 เวลา 13.00 น. ณ ห้องประชุมอาคารทำการ</p> <p>เพื่อหารือแนวทางและวิธีการในการดำเนินการให้สอดคล้องกับสถานการณ์ และมติที่ประชุมได้มีการกำหนดวางแผนการดำเนินงาน และกำหนดรับสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรม (ครั้งใหม่) ตั้งแต่วันที่ 15 - 30 มิถุนายน 2563</p>
รายงานครั้งที่ 11	<p>:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 40.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 11) = 0 บาท : ไม่เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย</p>





รายงานครั้งที่ 12





**\*\* แบบแสดงรายงานความก้าวหน้าและข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ \*\***

- รายงานครั้งที่ 13 :: 17/07/2563 : อยู่ระหว่างดำเนินการโครงการต่อ หลังจากได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19  
 :: ความก้าวหน้าของงานฯ = 50.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 12) = 0 บาท : ไม่เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย
- รายงานครั้งที่ 14 :: 31/8/2563 : ได้ดำเนินการจัดทำแผนโปรแกรมสุขภาพด้านโภชนาการและการออกกำลังกายให้กับผู้เข้าร่วมโครงการ  
 นำไปปฏิบัติตามโปรแกรมเรียบร้อยแล้ว โดยครบกำหนดตรวจวัดองค์ประกอบทางกาย (Inbody) หลังเข้าร่วมโครงการในวันที่ 1 - 3 กันยายน 2563  
 :: ความก้าวหน้าของงานฯ = 70.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 13) = 0 บาท : ไม่เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย
- รายงานครั้งที่ 15 :: 10/9/2563 : อยู่ระหว่างขั้นตอนตรวจวัดองค์ประกอบทางกาย (Inbody) หลังเสร็จสิ้นโปรแกรม  
 :: ความก้าวหน้าของงานฯ = 85.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 14) = 0 บาท : ไม่เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย
- รายงานครั้งที่ 15 :: 30/9/2563 : ดำเนินโครงการแล้วเสร็จตามแผนงานที่วางไว้แล้ว สรุปผลการดำเนินงาน
- ร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการมีดัชนีมวลกาย (BMI) เข้าสู่เกณฑ์มาตรฐานมากขึ้น  
 ค่าเป้าหมายร้อยละ 70  
 กลุ่มที่อยู่ในภาวะอ้วนระดับ 1 จำนวน 32 คน ดีขึ้น 23 คน  คิดเป็นร้อยละ 71.88  
 กลุ่มที่อยู่ในภาวะอ้วนระดับ 2 จำนวน 87 คน ดีขึ้น 61 คน  คิดเป็นร้อยละ 70.11  
 กลุ่มที่อยู่ในภาวะอ้วนระดับ 3 จำนวน 52 คน ดีขึ้น 40 คน  คิดเป็นร้อยละ 76.92
  - ร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการมีองค์ประกอบทางกายดีขึ้น ค่าเป้าหมาย ร้อยละ 80  
 กลุ่มเป้าหมาย 171 คน  องค์ประกอบทางกายดีขึ้น 140 คน คิดเป็นร้อยละ 81.87
  - ร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม  
 ค่าเป้าหมายร้อยละ 100  
 กลุ่มเป้าหมาย 171 คน  มีความรู้เพิ่มขึ้น 171 คน คิดเป็นร้อยละ 100
  - จัดทำคู่มือถอดบทเรียนผลการดำเนินโครงการจำนวน 1 ฉบับ อยู่ระหว่างการดำเนินการจัดทำ
- :: ความก้าวหน้าของงานฯ = 100.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 15) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

ขอรับรองว่า ข้อมูลที่ปรากฏในเอกสารฉบับนี้ หน่วยงานได้จัดพิมพ์จากระบบงานจริง เพื่อเป็นหลักฐานไว้ตรวจสอบ

ลงชื่อ.....(ผู้รับผิดชอบโครงการ)  
 ตำแหน่ง .....

