



# ผลการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ  
(PAPAE STREET HEALTH) ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs



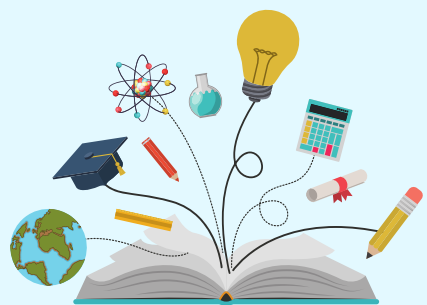
อสม.บ้านป่าแบ



# ที่มาและความสำคัญ

ปัจจุบันผู้คนจำนวนมากมีปัญหาสุขภาพทั้งกายและใจจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม ชมรม อสม. บ้านป่าแป๋ ผู้นำชุมชน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลป่าแป๋ จึงร่วมกันจัด โครงการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ (**Papae Street Health**) ขึ้น

โครงการนี้มีเป้าหมายหลักคือ ส่งเสริมให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่ง เพื่อลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อ (**NCDs**) และสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมการท่องเที่ยวในตำบลป่าแป๋อีกด้วย



# วัตถุประสงค์



**1. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายลดความเสี่ยงจากโรค **NCDs****

**2. เสริมสร้างความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับ **NCDs**: การให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคจากการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ**

**3. สร้างกิจกรรมเพื่อสุขภาพในชุมชน: นำกิจกรรมเดิน-วิ่งมาสร้างแรงจูงใจให้คนในชุมชนร่วมกันดูแลสุขภาพของตนเอง**



# กิจกรรม



ผผู้บรึหาร ผู้นำ หน่งงานต่งๆและประชา  
ชุนผู้เข้าร่วมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ



ให้ความรู้เรื่องสุขภาพ จากการออกกำลังกายป้องกันโรคไม่  
ติดต่อเรื้อรัง

# กิจกรรม



บรรยากาศเริ่ม **Start**



นักวิ่งถึงเส้นชัย



# ผลการดำเนินงาน



โครงการนี้มีผู้เข้าร่วมทั้งหมด **150** คน จากการคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นพบว่าผู้เข้าร่วมจำนวนมากมีภาวะน้ำหนักเกินและความดันโลหิตสูง หลังเข้าร่วมโครงการ ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่สามารถเดิน-วิ่งจนครบระยะทางที่กำหนด และได้ความรู้ด้านสุขภาพ

ผลการติดตามประเมินสุขภาพใน **3** เดือน พบว่าผู้เข้าร่วม **40%** มีน้ำหนักลดลง และผู้ที่มีความดันโลหิตสูงมีความดันลดลงเฉลี่ย **5-10 mmHg** นอกจากนี้ โครงการยังประสบความสำเร็จในการสร้างแรงบันดาลใจให้ชุมชนเกิดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยรวมแล้ว โครงการนี้ประสบความสำเร็จในการกระตุ้นให้ประชาชนหันมาใส่ใจสุขภาพ และลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อ (**NCDs**) ได้เป็นอย่างดี



งบประมาณ**7,000**บาท

อสม.บ้านป่าแป๋



# ปัญหาและอุปสรรค

1. ผู้สูงอายุบางรายมีข้อจำกัดทางร่างกาย ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้เต็มรูปแบบ
2. การติดตามผลระยะยาว (6 เดือน) มีบางส่วนขาดความต่อเนื่อง

# ข้อเสนอแนะ

1. ควรเพิ่มกิจกรรมเสริม เช่น แอโรบิก โยคะ หรือกีฬาพื้นบ้าน เพื่อให้เหมาะกับทุกกลุ่มวัย



# อย่าลืมดูแลสุขภาพด้วยนะ

