ตัวอย่างการกรอกแบบฟอร์ม
ประเภท "เมล็ดพันธุ์แห่งความดี"

แบบเสนอโครงการซีพีเพื่อความยั่งยืน ประจำปี 2563 -64

แบบฟอร์มนี้ เพื่อความสะดวกในการเตรียมข้อมูลโครงการของท่าน ก่อนนำไปกรอกบนระบบ online ที่ http://www.click4planet.com/

ส่วนที่ 1/4 ข้อมูลโครงการ

1.1 **ชื่อโครงการ** ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพชุมชน

1.2 **โครงการของท่านมุ่งแก้ปัญหา Pain Point ด้านใด** (เลือกได้เพียง 1 ข้อ)

- ☐ **สร้างงานสร้างอาชีพ** : ส่งเสริมการสร้างอาชีพ สร้างรายได้ ทำให้ชุมชนเข้มแข็งและพัฒนาตนเองได้
- ☐ **สร้างคุณค่าทางสังคม** : สร้างสรรค์คุณค่าหรือสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม ต่อสังคมหรือชุมชน
- ☑ **สุขภาพอนามัย** : ส่งเสริมพัฒนาสุขภาพให้บุคคล ครอบครัว ชุมชน ร่วมมือปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี
- ☐ **การศึกษา** : สร้างโอกาสทางการศึกษาแก่ ผู้ด้อยโอกาส ผู้พิการ จัดสวัสดิการ สวัสดิภาพ ที่จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้เรียน
- ☐ **สิ่งแวดล้อม** : ส่งเสริมการดำเนินการ ป้องกันและแก้ไขปัญหาสิ่งแวดล้อมของชุมชน สังคม อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 ท่านคิดว่าโครงการของท่าน **กำลังดำเนินการอยู่ในช่วงใด** ต่อไปนี้

- ☑ **เมล็ดพันธุ์แห่งความดี** : เป็นโครงการ ที่อยู่ในช่วงเริ่มต้นดำเนินการ **มีแผนงานและผลการดำเนินการเบื้องต้น** หรือผลที่คาดว่าจะได้รับ
- ☐ **ต้นกล้าแห่งความหวัง** : เป็นโครงการที่ดำเนินการ **จนมีผลการดำเนินการที่วัดผลได้ มีกรอบความร่วมมือที่ชัดเจน** เริ่มมีแนวทางให้เห็นถึงการต่อยอดขยายผลของโครงการ
- ☐ **ร่มเงาแห่งความยั่งยืน** : เป็นโครงการที่ดำเนินการ **จนมีผลการดำเนินการเป็นที่ประจักษ์ ได้รับการยอมรับจากสังคมมีการใช้รูปแบบโมเดลเดียวกันขยายผล** จนเห็นถึงความยั่งยืนของชุมชน/สังคม

1.4 **ระยะเวลาดำเนินการ** 2 **ปี เริ่มต้น** 1/1/2018 **จนถึงช่วงผลการดำเนินการล่าสุด** 30/6/2019

1.5 **กลุ่มเป้าหมายของโครงการ** ชุมชนบ้านธรรมชาติล่าง

1.6 **พื้นที่ดำเนินโครงการ** อำเภอแหลมงอบ จังหวัดตราด

1.7 **อธิบายสภาพปัญหาความเดือดร้อน / ความต้องการ หรือระดับคุณภาพชีวิต**

จากการสำรวจสุขภาพชุมชนในอำเภอแหลมงอบ จังหวัดตราดพบว่า ส่วนใหญ่โดยเฉพาะผู้หญิงสุขภาพร่างการไม่แข็งแรง สภาพจิตใจไม่แจ่มใส ละเลยการดูแลสุขภาพ เมื่อมีเวลาว่างหลังเลิกงาน มักจับกลุ่มกันเล่นการพนัน มองข้ามปัญหาด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง ความเครียด นอกจากปัญหาการพนันแล้วบางรายยังลุกลามไปเป็นปัญหายาเสพติดอีกด้วย

SAMPLE

1.8 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้ชาวบ้านชุมชนบ้านธรรมชาติล่าง มีสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้น จากการออกกำลังกาย
2. เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ลดเวลาที่จะไปข้องเกี่ยวกับการพนันและยาเสพติด
3. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีและเข้มแข็งในชุมชน

1.9 เป้าหมายของโครงการ / หน่วยที่ใช้วัดเป้าหมาย

1. จำนวนประชาชนทั่วไปในเขตอำเภอแหลมงอบมาออกกำลังกายเต้นแอโรบิค ไม่น้อยกว่า30คนต่อชุมชน
2. ลดการจับกลุ่มเล่นการพนันในชุมชน (กลุ่มเป้าหมาย 5 กลุ่ม)
3. ชาวบ้านชุมชนบ้านธรรมชาติล่างมีสุขภาพแข็งแรงตามเกณฑ์ (วัดค่าเฉลี่ยจากน้ำหนัก ดัชนีมวลกายและห่างไกลโรคภัย)

1.10 **งบประมาณตั้งแต่เริ่มดำเนินโครงการ จนถึงปัจจุบัน** 10,000 บาท

ส่วนที่ 2/4 ผู้ดำเนินโครงการ

2.1 โครงการริเริ่มโดย บริษัท

2.2 สายงาน โรงเพาะฟักลูกกุ้งทะเล **สังกัดหน่วยงาน** บริษัท เจริญโภคภัณฑ์อาหารจำกัด (มหาชน)

2.3 รายชื่อคณะผู้ดำเนินโครงการ (ระบุเฉพาะพนักงานในเครือฯ) - -

ที่	ชื่อ-สกุล	หน่วยงาน	ตำแหน่ง	ความรับผิดชอบในโครงการ	โทรศัพท์มือถือ	E-mail
1.						
2.						

2.4 ระบุ จำนวนพนักงานในเครือฯ ที่มีส่วนร่วมในโครงการ 98 คน (พนักงานที่มาร่วมกิจกรรมตั้งแต่ 1 ครั้งขึ้นไป)

2.5 ชื่อผู้ประสานงานโครงการ นางสาวพรทิพย์ ธนะประสพ เบอร์ติดต่อ 081-988xxxx E-mail pornthip.th@cpf.co.th

ส่วนที่ 3/4 แนวทางดำเนินโครงการ

3.1 ระบุ หน่วยงานหรือองค์กรต่าง ที่มีส่วนร่วมในโครงการ

1. อบต.แหลมงอบ
2. สาธาณสุขแหลมงอบ
3. ชมรม To be number one ในเขตแหลมงอบ

3.2 **แผนดำเนินโครงการ 1-3 ปี**

SAMPLE

ที่	กิจกรรมสำคัญ	ช่วงระยะเวลาดำเนินการ	
		เริ่มต้น	สิ้นสุด
1.	ลงพื้นที่สำรวจปัญหาและความต้องการของชุมชน	1 ก.พ 2018	28 ก.พ 2018
2.	สรุปผลจากการประชุมหารือ และระดมความคิดเห็น นำไปสู่การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค รวมทั้งได้มีการจัดตั้งกฎ-กติกาของชุมชนร่วมกัน รวมถึงการประชาสัมพันธ์โครงการ	1 มี.ค 2018	30 มี.ค 2018
3.	เริ่มดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้วยการเต้นแอโรบิค	20 เม.ย 2018	ปัจจุบัน
4.	จัดทำการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่ ก่อน-หลังการออกกำลังกาย	ทุกสิ้นเดือน เริ่ม มิ.ย 18	ปัจจุบัน
5.	มีการต่อยอดการดูแลด้านโภชนาการและสุขภาวะที่ดีควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย (โดยอสม.และรพ.สต.)	เริ่ม ม.ค 2019	ปัจจุบัน
6.	ต่อยอดโครงการเข้าไปส่งเสริมสุขภาพเด็กๆในโรงเรียนเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ	เริ่ม ม.ค 2020	ปัจจุบัน

3.3 อธิบายแนวทางการดำเนินโครงการ

จากปัญหาดังกล่าวของชุมชน จึงได้ทำการประชุมชุมชนเพื่อหาแนวทางแก้ไขพบว่า การจับกลุ่มเล่นการพนันส่วนหนึ่งมาจากการมีเวลาว่าง ทางบริษัทจึงได้เสนอให้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการแอโรบิค เพื่อเป็นการลดเวลาว่างที่จะไปใช้ในการเล่นการพนัน สร้างสังคมแห่งการออกกำลังกายนำไปสู่การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

โดยมีการประสานความร่วมมือกับสาธารณะสุขแหลมงอบ ในการให้ความรู้ด้านวิชาการ การการบริการด้านสุขภาพกับอบต.แหลมงอบในการประสารการใช้สถานที่ต่างๆ และร่วมรณรงค์ประชาสัมพันธ์สู่ชุมชน โดยมีแผนกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับชุมชนต่อเนื่องทุกปีร่วมกับทางอำเภอแหลมงอบ องค์การบริหารส่วนตำบลคลองใหญ่ องค์การบริหารส่วนตำบลบางปิด และรพ.สต.ในพื้นที่

โครงการจัดให้มีการออกกำลังกายประกอบเพลงในรูปแบบแอโรบิค เวลาออกกำลังกายอย่างน้อย30นาที เป็นประจำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง โดยมีการบันทึกสถิติสุขภาพ ร่วมกับการให้คำแนะนำด้านโภชนาการและสุขภาวะที่ดีควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย (โดยอสม.และรพ.สต.)

มีการขยายโครงการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิคออกไปยัง อำเภอเขาสมิง อำเภอเกาะช้าง และต่อยอดโครงการเข้าไปส่งเสริมสุขภาพเด็กๆในโรงเรียนเป็นโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ

3.4 แนบรูปภาพการดำเนินโครงการ กิจกรรมต่างๆ (ควรแนบไฟล์ต้นฉบับจากกล้อง ไม่ควรแนบไฟล์ที่ crop มาจาก power point)

3.5 แนบคลิปวีดีโอแสดงการดำเนินโครงการ (กรุณาแนบไฟล์เพียง 1 ไฟล์ ขนาดไม่เกิน 20MB หรือแนบ Link)

SAMPLE

ส่วนที่ 4/4 ผลลัพธ์

4.1 ผลผลิตที่ได้จากโครงการ (Output) (ผลที่เกิดขึ้นทันที จากการดำเนินโครงการหรือกิจกรรมเสร็จสิ้น เช่น มีจำนวนบ่อน้ำเพิ่มขึ้น, ชาวบ้าน 50 ครัวเรือนได้รับการอบรมอาชีพเลี้ยงไก่)

1. ประชาชนในชุมชนเขตแหลมงอบมีกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ และเริ่มใส่ใจเรื่องสุขภาพร่างกาย

4.2 ผลลัพธ์ที่ได้จากโครงการ (Outcome) (ผลระยะยาวซึ่งเกิดเป็นผลจุดหมายปลายทาง ที่เกิดขึ้นต่อยอดจาก " ผลผลิต " เช่น ชาวบ้านมีน้ำใช้ดำรงชีพตลอดปี, ชาวบ้านมีรายได้เพิ่มขึ้นจากอาชีพเลี้ยงไก่)

1. ประชาชน/เยาวชน/เด็กในอำเภอแหลมงอบให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย 45 คนต่อชุมชน
2. ลดปัญหาการเล่นการพนัน โดยมีกลุ่มผู้เคยเล่นการพนันเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม 5 กลุ่ม
3. กลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพกายและใจที่ดี มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ 85 % และลดรายจ่ายเรื่องการรักษาพยาบาล
4. เกิดความเข้มแข็งของชุมชน และนำไปสู่การมีส่วนร่วมของชุมชนแหลมงอบและชุมชนเขาสมิง
5. เกิดผู้นำในการออกกำลังกายเต้นแอโรบิคจำนวน 5 คน

4.3 คุณค่าทางสังคมที่เกิดขึ้นจากการดำเนินโครงการ (Social Impact)

4.3.1 ด้านเศรษฐกิจ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐	สร้างอาชีพสร้างรายได้เพิ่มให้กับชุมชน / กลุ่มเปราะบาง	เฉลี่ย.....บาท / ปี
☐	ต่อยอด/เพิ่มรายได้จากการทำเกษตร	เฉลี่ย.....บาท / ปี
☐	ลดหรือแก้ไขปัญหาหนี้สิน	เฉลี่ย.....บาท / ปี
☐	เพิ่มการเข้าถึงแหล่งเงินทุนทางการเกษตร	เฉลี่ย.....บาท / ปี
☐	เพิ่มการเข้าถึงการบริการทางการเงินในระบบ	เฉลี่ย.....บาท / ปี
☐	เพิ่มการจ้างงาน / ผู้ประกอบการด้านท่องเที่ยวชุมชน	เฉลี่ย.....บาท / ปี
☑	ลดภาระทางการเงิน จากการรักษาพยาบาล	เฉลี่ย.....2,000.....บาท / ปี
☐	เพิ่มการเข้าถึงแหล่งพลังงาน ด้วยราคาที่ถูกลง	เฉลี่ย.....บาท / ปี
☐	ลดความสูญเสียทางเศรษฐกิจจากภัยพิบัติ	เฉลี่ย.....บาท / ปี
☐	ส่งเสริมเพิ่มรายได้ให้ผู้ประกอบการท้องถิ่น	เฉลี่ย.....บาท / ปี
☐	อื่นๆ โปรดระบุ.....	

อธิบายเพิ่มเติม เมื่อประชาชนกลุ่มเป้าหมายหันมาออกกำลังกาย เลิกเล่นการพนัน สามารถเก็บเงินได้มากขึ้น ลดปัญหาหนี้สิน ลดภาระค่าใช้จ่ายด้านรักษาพยาบาล 2000 บาท/คน/ปี

4.3.2 ด้านสังคม (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐	ลดผลกระทบจากการทำการเกษตรที่ส่งผลต่อชุมชน หรือการใช้สารเคมีที่ส่งผลต่อสุขภาพเกษตรกร
☐	เพิ่มประสิทธิผลทางการเกษตร

SAMPLE

☐ เพิ่มทักษะพื้นฐานสำหรับประกอบอาชีพ

☐ เพิ่มความมั่นคงทางพลังงาน / ทรัพยากร

☐ เพิ่มความมั่นคงด้านอาหาร

☐ แก้ไขปัญหาการเข้าไม่ถึงสวัสดิการของกลุ่มเปราะบาง

☐ เพิ่มการจัดการศึกษาสำหรับผู้ด้อยโอกาสทางสังคม

☐ เพิ่มการเข้าถึงการศึกษา แหล่งเรียนรู้

☐ เพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา (เช่น ผลการเรียน)

☐ เพิ่มจำนวนบุคลากรด้านการศึกษา ที่มีคุณภาพ

☐ พัฒนาระบบสาธารณูปโภค

☐ อนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ท้องถิ่น

☑ ส่งเสริมด้านสุขภาพอนามัย

☑ ส่งเสริมการเข้าถึงบริการทางการแพทย์

☐ แก้ปัญหาบุคลากรและอุปกรณ์ทางการแพทย์ไม่เพียงพอ

☐ ลดอัตราการตายจากโรคต่างๆ หรือผลกระทบจากอุบัติเหตุ

☐ ลดความเสี่ยงและสร้างการป้องกันภัยพิบัติ

☐ ส่งเสริมเรื่องคุณธรรมและจริยธรรมในชุมชน

☐ อื่นๆ โปรดระบุ

อธิบายเพิ่มเติม ประชาชนที่มาออกกำลังกายเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยสุขภาพที่ดีขึ้น จากการเก็บสถิติสุขภาพส่วนบุคคล นอกจากนี้ยังมีความรู้เรื่องสุขภาพเพิ่มขึ้น ใส่ใจตัวเองมากขึ้น จากการมีบริการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่หลังการออกกำลังกาย โดยการสนับสนุนจากสาธารณะสุขประจำเขต

4.3.3 ด้านสิ่งแวดล้อม (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ ลดผลกระทบจากการทำการเกษตร ที่ส่งผลต่อสิ่งแวดล้อม

☐ ปกป้องทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

☐ รักษาและฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่เสื่อมโทรม

☐ เพิ่มพื้นที่สีเขียวให้ชุมชน / พื้นที่ป่า

☐ ลดผลกระทบจากวิถีชีวิต หรือการทำกิจกรรม เช่นการลดขยะ ลดการใช้พลาสติก หรืออื่นๆ

☐ ลดความเสี่ยงในการขาดน้ำเพื่ออุปโภค / บริโภค และการทำการเกษตร

☐ ยกระดับคุณภาพน้ำ / เพิ่มประสิทธิภาพการใช้น้ำ

☐ เพิ่มการใช้พลังงานหมุนเวียน

☐ ลดผลกระทบการใช้พลังงาน

☑ อื่นๆ โปรดระบุ ลดแหล่งซ่องสุมการเล่นการพนันในชุมชน

SAMPLE

อธิบายเพิ่มเติม ทำให้บรรยากาศในชุมชนเป็นชุมชนที่ดีปราศจากอบายมุขต่างๆ การสร้างชุมชนที่มีกิจกรรมการออกำลังกายในตอนเย็น ทำให้ชุมชนมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันอย่างเป็นประโยชน์ สร้างรอยยิ้ม สร้างเสียหัวเราะ สร้างการมีส่วนร่วม และสร้างความสามัคคีในชุมชน

4.4 ผลกระทบจากการดำเนินโครงการ ที่ทำให้เกิดประเด็นปัญหาสำคัญ ด้านเศรษฐกิจ สังคมหรือสิ่งแวดล้อม

☐ **มี อธิบาย**..... ☑ **ไม่มี**

.....

.....

.....

4.5 การยอมรับของสังคมหรือผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย /รางวัลที่เคยได้รับ (หรือแนบคลิปสัมภาษณ์ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย)

1. ปี2557 แป็นตัวแทนจังหวัดตราด ในการประกวดโครงการ TOBE NUMBER ONE ระดับภาคกลางและภาคตะวันออก
2. ทางผู้ว่าราชการตราด/แรงงานจังหวัดตราด/สาธารณสุขจังหวัดตราด ยกย่องเป็นบริษัทฯต้นแบบในการดำเนินโครงการ
3. เป็นวิทยากรอาสาในโครงการ สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องเต้นเอง ของนักศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา.....

SAMPLE