

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครตรัง

รหัสโครงการ	๒๕๖๕-L๖๘๙๖-๐๒-๐๔
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี ชุมชนย่านการค้า ๒
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครตรัง
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กรกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรีชุมชนย่านการค้า ๒ กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน) ๑. นายวิทยา โพธิ์พิชญกุล ๒. นางจินตนา โพธิ์พิชญกุล ๓. นางกิมพร้อย แท้วิรุฬห์ ๔. นางจำปี แสงวิสุทธิ ๕. นางอโณทัย เขมะสุวรรณ
วันอนุมัติ	๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ ถึง ๓๐ กันยายน ๒๕๖๕
งบประมาณ	จำนวน ๒๔,๖๔๐ บาท ( สองหมื่นสี่พันหกร้อยสี่สิบบาทถ้วน )
กลุ่มเป้าหมาย	ประชาชนในชุมชนย่านการค้า ๒ จำนวน ๓๐ คน

**หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)**

จากภาวะการเจ็บป่วยของสมาชิกในครัวเรือนเขตเทศบาลนครตรัง ซึ่งพบว่าเป็นโรคเรื้อรังจำนวนมากและการป้องกันที่ดีและช่วยแก้ปัญหาได้ดีที่สุด คือ การออกกำลังกายแบบถูกวิธีดังกล่าว ซึ่งจะทำให้สุขภาพแข็งแรงจิตใจดี

ดังนั้นจึงมีการรวมตัวของกลุ่มคนในเขตเทศบาลนครตรัง ทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มที่เป็นโรคเรื้อรัง กลุ่มผู้สูงอายุได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อนผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง พร้อมทั้งช่วยส่งเสริมป้องกันโรคดังกล่าวได้ด้วย

**วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)**

๑. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดเป้าหมายและกิจกรรมตามโครงการ
๓. ประสานงานที่สนใจเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม
๔. แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน
๕. จัดเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม
๖. จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี
๗. รายงานและประเมินผลตามโครงการ

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

๑. ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถควบคุมโรคและลดอัตราการเจ็บป่วยลงได้
๒. ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเดินประกอบจังหวะดนตรี
๓. เกิดกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะด้วยดนตรีขึ้นในชุมชน

**เป้าหมาย/วัตถุประสงค์****ตัวชี้วัด****วัตถุประสงค์โดยตรง****วัตถุประสงค์**

ข้อที่ ๑. เพื่อให้ประชาชนที่สนใจได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี

**ตัวชี้วัดความสำเร็จ**

๑. ร้อยละ ๖๐ ของประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถควบคุมโรคและลดอัตราการเจ็บป่วยลงได้

**กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย**

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม รมรงค์ จัดบริการ การจัดซื้อ	งบประมาณ	ระยะเวลา
๑. กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี	<p>ผ่านพับให้ความรู้</p> <p>๑.ผ่านพับให้ความรู้ชนิด ๔ สี ๒ หน้า</p> <p>จำนวน ๓๐ ใบๆละ ๑๐ บาท</p> <p>เป็นเงิน = ๓๐๐ บาท</p> <p>-สาริตและฝึกปฏิบัติโดยแบ่งกลุ่ม จำนวน ๒ กลุ่ม</p>	



<p>๑.๑ บรรยายให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- แผ่นพับให้ความรู้</li> <li>- สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยแบ่งกลุ่มจำนวน ๒ กลุ่ม</li> </ul>	<p>๑. ค่าสมนาคุณวิทยากรบรรยาย จำนวน ๑ คน ๒ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท / เป็นเงิน = ๑,๒๐๐ บาท /</p> <p>๒. ค่าสมนาคุณวิทยากรสาธิตและฝึกปฏิบัติจำนวน ๒ คนๆละ ๑ ชั่วโมงๆละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน = ๖๐๐ บาท /</p> <p>๓. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๓๐ คนๆละ ๓๐ บาท เป็นเงิน = ๙๐๐ บาท</p> <p style="text-align: center;"><b>รวมเป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท</b> (สามพันบาทถ้วน) /</p>	
<p>๒. กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี ( สัปดาห์ละ ๓ วัน )</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ค่าวิทยากร (ผู้นำการออกกำลังกาย) จำนวน ๑ คน สัปดาห์ละ ๓ วัน ( ๓ เดือน รวม ๓๖ วัน x ๑ ชม. x ๓๐๐ บาท ) เป็นเงิน ๑๐,๘๐๐ บาท /</li> <li>- ค่าเครื่องเสียงชนิดพกพาพร้อมช่องเสียบ USB เป็นเงิน = ๑๐,๐๐๐ บาท /</li> <li>- ค่าป้ายไว้นิลประชาสัมพันธ์โครงการ ขนาด ๑.๕ x ๓ เมตร รวม ๔.๕ ตารางเมตร ๆ ละ ๑๒๐ เป็นเงิน = ๕๔๐ บาท</li> <li>- ค่าจัดทำรูปแบบเล่มสรุปโครงการฯ เป็นเงิน = ๓๐๐ บาท /</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>รวมเป็นเงิน ๒๑,๖๔๐ บาท</b> (สองหมื่นหนึ่งพันหกร้อยสี่สิบบาทถ้วน)</p>	
<p style="text-align: center;">รวมค่าใช้จ่ายทั้งหมด</p>	<p style="text-align: center;">รวมเป็นเงิน ๒๔,๖๔๐ บาท (สองหมื่นสี่พันหกร้อยสี่สิบบาทถ้วน)</p>	

**๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน : กลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรีชุมชนย่านการค้า ๒

๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

๗.๒.๑ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)]

๗.๒.๒ สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ

- ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
  - ๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๗.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง
  - ๗.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๖.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๑๐.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๑๐.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อ

สุขภาพ

  
ลงชื่อ.....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
(นายวิทยา โพธิ์พิชญกุล)  
ตำแหน่ง ประธานชุมชนย่านการค้า ๒

กำหนดการอบรมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี ชุมชนย่านการค้า ๒

สถานที่ ที่ทำการชุมชนย่านการค้า ๒

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน	วันอบรมให้ความรู้  แบ่งกลุ่มออกเป็น ๒ กลุ่ม ใช้ วิทยากรกลุ่มละ ๑ คน
๐๘.๓๐-๑๐.๓๐ น.	กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี โดยการบรรยายให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย ด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี	
๑๐.๓๐-๑๑.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี โดยการสาธิตและฝึกปฏิบัติ แบ่งกลุ่มจำนวน ๒ กลุ่ม	
๑๓.๐๐-๑๘.๐๐ น.	กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี (สัปดาห์ละ ๓ วัน)	สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ๆ ละ ๑ ชั่วโมง เป็นระยะเวลา ๓ เดือน รวมทั้งสิ้น ๓๖ ครั้ง