

**โครงการประสานใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยไทเก๊ก และไม้พลอง
ของชมรมผู้อาวุโส ๕๖ เทศบาลนครสงขลา**

๑. หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการสุขภาพที่ดี อายุยืนยาว แต่หลาย ๆ คนมองข้ามการออกกำลังกายด้วยเหตุผลว่าไม่มีเวลา และเข้าใจว่าการทำงานบ้านคือการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอ และเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

ชมรมผู้อาวุโส ๕๖ เทศบาลนครสงขลา ได้ตระหนักเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะลดการเกิดโรคเรื้อรังหลายอย่าง จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยไทเก๊ก และไม้พลอง แก่สมาชิกชมรมผู้อาวุโส ๕๖ เทศบาลนครสงขลา เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี และลดการเกิดโรคดังกล่าว

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งสอง ร่างกาย อารมณ์ และสังคม
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกการออกกำลังกายแบบไทเก๊ก และไม้พลอง

๓. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

๑. ผู้สูงอายุได้รับการอบรมการออกกำลังกายด้วยไทเก๊กและไม้พลอง
๒. สมาชิกได้รับการประเมินค่าความดันโลหิต วัดระดับน้ำตาลในเลือด วัดรอบเอว ชั่งน้ำหนัก ภาวะสุขภาพ สมาชิกต้องไม่มีโรคเรื้อรังใหม่
๓. สมาชิกที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่เป็นผู้ป่วยด้วยโรคพื้นฐาน เช่น ไข้หวัด

๔. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครสงขลา และสมาชิกชมรมผู้อาวุโส ๕๖ เทศบาลนครสงขลา จำนวน ๕๐ คน

๕. วิธีดำเนินการ

๑. เขียนโครงการเพื่อของบประมาณสนับสนุนกิจกรรม
๒. รวบรวมรายชื่อสมาชิกที่มีความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรม
๓. ติดต่อวิทยากรไทเก๊ก และไม้พลอง
๔. ฝึกอบรมตามรายการ และระยะเวลาดำเนินการ
๕. จัดประเมินค่าความดันโลหิต วัดระดับน้ำตาลในเลือด วัดรอบเอว ชั่งน้ำหนักทุก ๆ ๓ เดือน
๖. สรุปโครงการ

๖. ระยะเวลาดำเนินการ วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๐ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๑
แผนการดำเนินงานโครงการ

วิธีดำเนินการกิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ												ผู้รับผิดชอบโครงการ
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	
	๖๐	๖๐	๖๐	๖๑	๖๑	๖๑	๖๑	๖๑	๖๑	๖๑	๖๑	๖๑	
๑. จัดทำโครงการเสนอผู้บริหารเพื่ออนุมัติ	←→												ชมรมผู้ อาวุโส ๕๖ เทศบาล นครสงขลา
๒. ประชุมทีมงานและผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการดำเนินงานโครงการ			←→										
๓. รับสมัครผู้เข้าร่วมอบรมและติดต่อวิทยากร				←→									
๔. จัดอบรมไทเก๊กและไม้พลอง					←→								
๕. สรุป และประเมินผลโครงการ							←→						

๗. สถานที่ดำเนินการ ห้องประชุมโรงเรียนแจ้งวิทยา

๘. งบประมาณ

จากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครสงขลา จำนวน ๑๑,๙๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันเก้าร้อยบาทถ้วน) ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสมาชิก (๒๕ บาท x ๕๐ คน x ๒ มื้อ) เป็นเงิน	๒,๕๐๐ บาท ✓
๒. ค่าอาหารกลางวัน (๕๐ บาท x ๕๐ คน x ๑ มื้อ) เป็นเงิน	๒,๕๐๐ บาท ✓
๓. ค่าตอบแทนวิทยากร	
- ไทเก๊ก (ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท x ๓ ชั่วโมง x ๑ คน) เป็นเงิน	๑,๘๐๐ บาท
- ไม้พลอง (ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท x ๓ ชั่วโมง x ๑ คน) เป็นเงิน	๑,๘๐๐ บาท
๔. ค่าทำป้ายไวนิล ๑ ป้าย	๕๐๐ บาท
๕. ค่าไม้พลอง (๕๐ คน x ๓๐ บาท)	๑,๕๐๐ บาท
๖. ค่าอุปกรณ์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง	๑,๐๐๐ บาท
๗. ค่าทำสรุปโครงการ	๓๐๐ บาท
รวมทั้งสิ้น	๑๑,๙๐๐ บาท

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ผู้สูงอายุที่ร่วมโครงการมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดี ลดภาวะซึมเศร้า
- จำนวนสมาชิกเพิ่มขึ้น
- สมาชิกที่เป็นกลุ่มปกติไม่เป็นกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน ความดัน
- สมาชิกที่เป็นกลุ่มเบาหวานความดัน จะกลับมาเป็นกลุ่มปกติ
- สมาชิกในชมรมไม่เจ็บป่วยด้วยโรคพื้นฐาน เช่น ไข้หวัด ภูมิแพ้

๑๐. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการ
การจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๑๐.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ
พ.ศ.๒๕๕๗ ข้อ ๗) ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน.....

๑๐.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๑๐.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.๒๕๕๗ ข้อ ๗)

๑๐.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กร
ประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗ (๒)]

๑๐.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกัน
โรคฯ พ.ศ.๒๕๕๗)

๑๐.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

๘.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

๑๐.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

๑๐.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูล
สุขภาพ

๑๐.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มี
ภาวะเสี่ยง

๑๐.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ
(นางพรรณิ พรหมอ่อน)

ประธานชมรมผู้อาวุโส ๕๖ เทศบาลนครสงขลา

วันที่-เดือน-พ.ศ. 6 มิ. 61

ลงชื่อ ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายมานพ รัตนคุณ)

ตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

วันที่-เดือน-พ.ศ. 6 มิ. 61

ลงชื่อ ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายศักดิ์ตา มณีนิล)

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

วันที่-เดือน-พ.ศ. 12 มิ. 61

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครสงขลา
ครั้งที่ ๒/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๑ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติ งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม เป็นเงินทั้งสิ้นจำนวน ๑๑,๙๐๐ บาท
เพราะ ตรงตามหลักเกณฑ์ วัตถุประสงค์ของกองทุนฯ

ไม่อนุมัติ งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓)
ภายในวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๑

ลงชื่อ ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสมศักดิ์ ตันติเศรณี)

นายกเทศมนตรีนครสงขลา

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครสงขลา

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๑๖ ต.ค. ๖๑