**โครงการรณรงค์ เดิน วิ่ง ปั่น เพื่อสุขภาพตำบลเฉลิม** **ปีงบประมาณ ๒๕๖๐**

**กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเฉลิม อำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส**

**---------------------------------------------------------**

**๑. ชื่อโครงการ** โครงการรณรงค์ เดิน วิ่ง ปั่น เพื่อสุขภาพตำบลเฉลิม ปีงบประมาณ ๒๕๖๐

**๒. หลักการและเหตุผล**

ปัจจุบันระบบสุขภาพของไทย ที่เน้นการ "สร้าง" มากกว่าการ "ซ่อม" สุขภาพ ซึ่งเป็นการเน้นระบบสุขภาพเชิงรุก และการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากประชาชนป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้เป็นส่วนใหญ่ ทำให้สิ้นเปลืองงบประมาณ และค่าใช้จ่ายในการเยียวยารักษา จึงได้มีการรณรงค์ให้ประชาชนได้มาใส่ใจในการออกกกาลังกายเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ตามที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบาย ๕ อ. เป็นหลักในการสร้างสุขภาพแก่ประชาชน ประกอบด้วย การออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์และสุขภาพจิต อนามัยชุมชน และอโรคยา ซึ่งให้เริ่มจากการจัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นเรื่องแรกและบูรณาการกับกิจกรรมอื่นๆ ที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้ภาครัฐสนับสนุนองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็นในการสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งของประชนที่จะร่วมใจแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองและชุมชน โดยมีเป้าหมายส่งเสริมให้คนไทยอายุ ๖ ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๓๐ นาที ด้วยการออกกำลังกายแบบต่างๆ เช่น การเดิน วิ่ง และปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค เป็นต้น การเดิน วิ่ง และปั่นจักรยาน เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต อีกทั้งยังเป็นการประหยัดพลังงานและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม จุดประกายและเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เยาวชน ประชาชนหรือผู้ที่พบเห็นทั่วไปได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ตามประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ภายใต้คณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่องการจัดบริการสาธารณสุขของกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ. ๒๕๕๗ โดยอาศัยอำนาจตามความในข้อ ๒ ของประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่องการกำหนดหลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ. ๒๕๕๗ ประเภทที่ ๒ เพื่อสนับสนุนให้กลุ่มหรือองค์กรประชาชน หรือหน่วยงานอื่นในพื้นที่ ได้ดำเนินโครงการหรือกิจกรรม เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค ให้แก่สมาชิกหรือประชาชนในพื้นที่

กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ตำบลเฉลิม โดยชมรมออกกำลังกายตำบลเฉลิม ได้จัดทำโครงการรณรงค์ เดิน วิ่ง ปั่น เพื่อสุขภาพ ปี ๒๕๖๐ โดย**การจัดทำโครงการรณรงค์ เดิน วิ่ง ปั่น เพื่อสุขภาพในครั้งนี้ มีการรวมตัวของประชาชน เจ้าหน้าที่ ทุกเพศทุกวัย สรรค์สร้างกิจกรรมเพื่อสุขภาพ อีกทั้งยังสร้างแรงจูงใจให้เกิดการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่ง และปั่นจักรยาน ซึ่งเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เรียนรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่ง และปั่นจักรยานที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ส่งผลดีต่อชุมชน และสร้างแบบอย่างเพื่อจุดประกายให้ทุกคนหันมาออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่ง และปั่นจักรยาน นอกจากได้เสริมสร้างสุขภาพแล้ว ยังช่วยลดมลพิษ ประหยัดพลังงาน ช่วยลดภาวะโลกร้อนอีกทางหนึ่งด้วย**

**๓. วัตถุประสงค์**

๑. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี

๒. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสม

๓. เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนมีการปั่นจักรยานอย่างต่อเนื่อง

๔. เพื่อให้ประชาชนมีการตื่นตัวในการออกกำลังกาย

**/๔.เป้าหมาย**

-๒-

**๔. เป้าหมาย**

เด็ก เยาวชน และประชาชนในตำบลเฉลิม จำนวน 2,๐๐๐ คน

**๕. วิธีดำเนินงานของโครงการ**

**1.** ประชุมเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลเฉลิม และผู้เกี่ยวข้องในตำบล เพื่อชี้แจงการดำเนินงานโครงการรณรงค์ เดิน วิ่ง ปั่น เพื่อสุขภาพตำบลเฉลิมและวัตถุประสงค์ในโครงการดังกล่าว

2. เสนอโครงการต่อคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลเฉลิม เพื่อพิจารณาอนุมัติ

3. ประชาสัมพันธ์ผ่านสมาชิก อบต. อสม. ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา เสียงตามสายที่มัสยิดทุกหมู่บ้าน และประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อเข้าร่วมโครงการ

4. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่แกนนำสุขภาพในชุมชน

5. จัดกิจกรรมรณรงค์การออกกำลังกายโดยการ เดิน วิ่ง ปั่นจักรยานรอบตำบลเฉลิม

6. ติดตามการออกกำลังกายโดยการ เดิน วิ่ง และปั่นจักรยานอย่างต่อเนื่อง

7. สรุปและประเมินผลโครงการ

**๖. ระยะเวลาดำเนินการ**

เดือน มีนาคม – กันยายน ๒๕๖๐

**๗. งบประมาณ**

งบประมาณในการบริหารจัดการโครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ตำบลเฉลิม ตามแผนการดำเนินงาน/กิจกรรม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานกองทุนหลักประกันสุขภาพ ฯ ตามแผนงานประเภทที่ ๒ เพื่อสนับสนุนให้กลุ่มหรือองค์กรประชาชน หรือหน่วยงานอื่นในพื้นที่ ในการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค ให้แก่ประชาชนในพื้นที่ เป็นจำนวนเงิน **211,๖00.**- บาท (-**สองแสนหนึ่งหมื่นหนึ่งพันหกร้อยบาทถ้วน**-)เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดโครงการ ฯ (ตามรายละเอียดแนบท้าย)

**๖. สถานที่ดำเนินการ**

ชุมชนหมู่ที่ ๑ – ๗ ตำบลเฉลิม อำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส

**๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ**

ชมรมออกกำลังกายตำบลเฉลิม อำเภอระแงะ จังหวัดนราธิวาส

**๑๑. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

๑. ประชาชนมีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี

๒. ประชาชนเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสม

๓. ประชาชนมีการออกกำลังกายโดยการ เดิน วิ่ง และปั่นจักรยานอย่างต่อเนื่อง

๔. ประชาชนมีการตื่นตัวในการออกกำลังกาย

๕. การออกกำลังกายโดยการ เดิน วิ่ง และปั่นจักรยานเป็นการประหยัดพลังงานและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

**/๑๒. ผู้เสนอ…**

-๓-

**๑๒.ผู้เสนอโครงการ**

( ลงชื่อ )

( นายมาฮดี มะแซ )

ประธานชมรมออกกำลังกายตำบลเฉลิม

**๑๓.ผู้ตรวจสอบโครงการ**

( ลงชื่อ )

( นางวรรณี วาเต๊ะ )

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเฉลิม

**๑๔.ผู้เห็นชอบโครงการ**

.....................................................................................................................................................................................

.....................................................................................................................................................................................

.....................................................................................................................................................................................

( ลงชื่อ )

( นายหะมะ มะแซ )

รองประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเฉลิม

**๑๕.ผู้อนุมัติโครงการ**

............................................................................................................................................................

.....................................................................................................................................................................................

.....................................................................................................................................................................................

(ลงชื่อ)

( นายอับดุลมานะ บือราเฮง )

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเฉลิม

**รายละเอียดแนบท้าย**

งบประมาณในการบริหารจัดการโครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ตำบลเฉลิม ตามแผนการดำเนินงาน/กิจกรรม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานกองทุนหลักประกันสุขภาพ ฯ ตามแผนงานประเภทที่ ๒ เพื่อสนับสนุนให้กลุ่มหรือองค์กรประชาชน หรือหน่วยงานอื่นในพื้นที่ ในการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค ให้แก่ประชาชนในพื้นที่ เป็นจำนวนเงิน **2๑๑,๖00.**- บาท (-**สองแสนหนึ่งหมื่นหนึ่งพันหกร้อยบาทถ้วน**-)เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดโครงการ ฯ รายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. กิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่แกนนำสุขภาพในชุมชน วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๖๐

- ค่าจ้างเหมาอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 4๐๐ คน ๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๒ มื้อ

เป็นเงิน 20,๐๐๐.- บาท

- ค่าจ้างเหมาอาหารกลางวัน จำนวน 4๐๐ คน ๆ ละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน 20,๐๐๐.- บาท

- ค่าวิทยากร จำนวน ๒ คน ๆ ละ ๓ ชั่วโมง ๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐.- บาท

๒. กิจกรรมผู้เข้าร่วมรณรงค์ เดิน วิ่ง และปั่นจักรยาน วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๖๐

- ค่าจ้างเหมาอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 2,๐๐๐ คน ๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๑ มื้อ

เป็นเงิน ๕0,๐๐๐ บาท

- ค่าจ้างเหมาอาหารกลางวัน จำนวน 2,๐๐๐ คน ๆ ละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ

เป็นเงิน 10๐,๐๐๐ บาท

๓. ป้ายไวนิลโครงการฯ

- ป้ายโครงการฯ ขนาด ๑ x ๔ เมตร จำนวน ๑ ป้าย เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท

- ป้ายโครงการฯ (พร้อมติดตั้งโครงไม้) ขนาด ๒.๔ x ๔ เมตร จำนวน ๑ ป้าย

เป็นเงิน ๔,๐00 บาท

- ป้ายประชาสัมพันธ์ ขนาด 1 x 4 เมตร จำนวน 7 หมู่บ้าน ๆ บ้านละ 1 ป้าย

เป็นเงิน 7,000 บาท

๔. ค่าวัสดุในการดำเนินโครงการฯ เป็นเงิน 3,๐๐๐ บาท

5. ค่าเครื่องขยายเสียงใช้ในโครงการฯ เป็นเงิน 3,000 บาท

**รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 211,๖00.**- บาท (-**สองแสนหนึ่งหมื่นหนึ่งพันหกร้อยบาทถ้วน**-)

**หมายเหตุ** ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้ตามความเหมาะสม

**กำหนดการ**

**การดำเนินโครงการรณรงค์ เดิน วิ่ง ปั่น เพื่อสุขภาพตำบลเฉลิม**

**ปีงบประมาณ 2560**

**วันอาทิตย์ ที่ 12 มีนาคม 2560**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **เวลา** | **กิจกรรม** | **หมายเหตุ** |
| 07.00 – 08.30 น. | ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการฯ | - |
| 08.30 – 09.00 น. | พิธีเปิดโครงการฯ | โดยท่านประธานในพิธี  นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดนราธิวาส  (นายกูเซ็ง ยาวอฮาซัน) |
| 09.00 น. | ปล่อยตัวนักกีฬา เดิน วิ่ง ปั่น เพื่อสุขภาพ   * เดิน วิ่ง ใช้ระยะทาง 4 กิโลเมตร * ปั่นจักรยาน ใช้ระยะทาง 40 กิโลเมตร | - |
| 10.00 น. | นักกีฬา เดิน วิ่ง ถึงจุดหมายปลายทาง  (วนอุทยานน้ำตกซีโป)  - รับประทานอาหารว่าง | - |
| 11.30 น. | นักกีฬาปั่นจักรยาน ถึงจุดหมายปลายทาง  (วนอุทยานน้ำตกซีโป)   * รับประทานอาหารว่าง | - |
| 12.00 น. | ร่วมรับประทานอาหารกลางวัน | - |
| 14.00 น. | พิธีปิดโครงการฯ | โดยท่านนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเฉลิม  (นายอับดุลมานะ บือราเฮง) |

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**หมายเหตุ** : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม