



แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองกันตัง

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) ศูนย์บริการสาธารณสุข เทศบาลเมืองกันตัง มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ ส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายพิชิตโรค ปี 2560 ในปีงบประมาณ 2560 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง เป็นเงิน 12,070 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ ดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ

1. หลักการและเหตุผล

ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่างๆ ที่มีความทันสมัยสะดวก สบายมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไป ประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลง ทำให้ร่างกายอ่อนแอเกิดความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เพิ่มมากขึ้น เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน เป็นต้น การออกกำลังกายเป็นการสร้างสุขภาพที่ดี ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีมีได้หมายถึงเพียงการมีหลักประกันในการเข้าถึงบริการสุขภาพเท่านั้นต้องขึ้นอยู่กับประชาชนรู้จักการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะโรคบางโรคสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกายดีกว่าการรอให้เกิดการเจ็บป่วยแล้วรักษา จะทำให้สิ้นเปลืองทรัพยากรและงบประมาณในการดูแลสุขภาพจำนวนมาก การที่คนเรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดี เมื่อสุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็ดีไปด้วย ดังนั้นจึงควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายและใจที่แข็งแรง เป็นการลดการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ปัจจุบันการออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ เช่น โยคะ เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน วายน้ำ แอโรบิก และการออกกำลังกายที่ต้องใช้อุปกรณ์ เช่น การออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด ผ้าขาวม้า ไม้พลอง เป็นต้น

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ได้รับความนิยม กล่าวคือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ซึ่งมีผลทำให้ปอดมีประสิทธิภาพ หัวใจแข็งแรง และหลอดเลือดแข็งแรง ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่สมบูรณ์แบบที่สุดในปัจจุบัน ที่สร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายคนทุกเพศ ทุกวัย และเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยลดอัตราเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคหัวใจ และโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนเลือดได้ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้จะเกิดผลดี ต้องมาจากผลของการฝึก คือ จะต้องมีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อให้เข้าใจการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพราะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่สมบูรณ์ และเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง

ศูนย์บริการสาธารณสุข เทศบาลเมืองกันตัง ได้ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นของการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยการออกกำลังกาย จึงจัดทำโครงการนี้ขึ้น เป็นการกระตุ้นให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยง เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะการออกกำลังกาย นอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าวด้วย

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงได้รับการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้และทักษะที่ถูกต้องในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3. เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปในเขตเทศบาลเมืองกันตังที่สนใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 60 คน

4. ตัวชี้วัด

ร้อยละ 70 ของผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากต่อการดำเนินโครงการ

5. วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเตรียมการ

- 1.1 จัดทำแผนงาน/โครงการเพื่อให้คณะกรรมการกลั่นกรอง
- 1.2 เสนอแผนงาน/โครงการต่อคณะกรรมการกองทุนฯเพื่อขออนุมัติ
- 1.3 เขียนแผนการปฏิบัติงานโครงการ
- 1.4 ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2. ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ประชาสัมพันธ์เชิญชวน/รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ
- 2.2 อบรมเชิงปฏิบัติการออกกำลังกาย
- 2.3 ประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการ

3. ขั้นสรุปและรายงานผล

- 3.1 สรุปผล/รายงานผลการดำเนินโครงการต่อคณะกรรมการบริหารกองทุนฯ

6. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนกุมภาพันธ์ – กันยายน 2560

7. สถานที่ดำเนินการ

อาคารคอคอซิมบี้ เทศบาลเมืองกันตัง/ ศูนย์บริการสาธารณสุข เทศบาลเมืองกันตัง

8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง จำนวน 12,070 บาท รายละเอียดดังนี้
กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ

- | | |
|--|--------------------|
| - ค่าตอบแทนวิทยากรบรรยาย 600 บ. x 3 ชม. | เป็นเงิน 1,800 บาท |
| - ค่าตอบแทนวิทยากรฝึกปฏิบัติ 600 บ. x 3 ชม. x 1 คน | เป็นเงิน 1,800 บาท |
| - ค่าอาหารกลางวัน 60 คน x 70 บ. x 1 มื้อ | เป็นเงิน 4,200 บาท |
| - ค่าอาหารว่าง/เครื่องดื่ม 60 คน x 30 บ. x 2 มื้อ | เป็นเงิน 3,600 บาท |
| - ค่าวัสดุอุปกรณ์/อื่นๆที่เกี่ยวข้อง | เป็นเงิน 370 บาท |
| - ค่าป้ายโครงการ 1 ผืน x 300 บ. (ขนาด 1 x 2.5 ม.) | เป็นเงิน 300 บาท |

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 12,070 บาท

(หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้)

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโครงการ ได้รับการเสริมสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค
2. ผู้เข้าร่วมโครงการ ได้รับความรู้และมีทักษะที่ถูกต้องในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

10.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.2557ข้อ

7) ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ศูนย์บริการสาธารณสุข เทศบาลเมืองกันตัง

10.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

10.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

10.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข[ข้อ7(1)]

10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.2557)

10.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

10.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

10.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

10.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

10.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ลงชื่อ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางสุพรรณนิภา ลีลาสำราญ)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่-เดือน-พ.ศ. 13 ก.ค. 2560

ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง ครั้งที่ 2/2560 เมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2560 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติ งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 12,070 บาท

เพราะ การออกกำลังกายมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง นอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค metabolic เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือดที่เป็นโรคที่มีอัตราการตายสูงขึ้นในปัจจุบัน

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

ให้งานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่ 29 กันยายน 2560

ลงชื่อ



(นายคาตา นิตยจำรูญ)

ปลัดเทศบาล

เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ.

ลงชื่อ



(นายสรนนต์ จิโรจน์มนตรี)

นายกเทศมนตรีเมืองกันตัง

ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ.