



แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ด้วยหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) กลุ่ม อสม.ชุมชนในทอน มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ ชุมชนในทอน ใส่ใจสุขภาพออกกำลังกายด้วยยางยืด ปี 2560 ในปีงบประมาณ 2560 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง เป็นเงิน 14,400 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ ดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสังคมของคนไทยเริ่มเปลี่ยนไปจากอดีต ดังจะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป มีการแข่งขันทั้งทางด้านข่าวสารสารสนเทศและเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมต้องเร่งรีบและแข่งขันตามกลไกเศรษฐกิจ แต่ในความเจริญนั้นก่อให้เกิดปัญหาต่างๆเกิดขึ้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรรม สุขภาพทั้งร่างกายจิตใจ ปัญหาหมอกควัน แต่ระบบเศรษฐกิจนั้นยังคงดำเนินไปเรื่อยๆ โดยที่ทรัพยากรที่สำคัญที่สุดคือทรัพยากรมนุษย์นั้นไม่ยั่งยืนและพัฒนาขึ้น เพราะร่างกายมนุษย์เสื่อมลงตามกาลเวลา ประกอบกับมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มขึ้น แต่เวลาในการดูแลสุขภาพของตนเองกลับน้อยลง เกิดปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ทำให้ประชาชนหันไปพึ่งพาสินค้าที่จะทำให้สุขภาพดีจากสื่อต่างๆ เช่น ยาลดความอ้วน น้ำสมุนไพรต่างๆ ซึ่งไม่จำเป็นและมีราคาแพง ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพด้วยวิธีง่ายๆ และได้ผลจึงเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับช่วงเวลาที่เราไม่ได้นึก การออกกำลังกายจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนเราแข็งแรง การออกกำลังกายที่มีคุณค่า ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง เพราะความสำคัญของการออกกำลังกายอยู่ที่การได้ใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่อย่างไรให้ถูกต้องเหมาะสม พอเพียงกับความต้องการของร่างกายและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเอง การออกกำลังกายด้วยยางยืด จึงเป็นการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่ง นอกจากจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ และระบบโครงสร้างร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังช่วยกระตุ้นและพัฒนาการรับรู้สั่งงานของเซลล์ประสาทขึ้น ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความมั่นใจในการทรงตัวและความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว ช่วยเพิ่มความมั่นใจในบุคลิกภาพ รูปร่างทรวดทรงที่กระชับได้สัดส่วนสวยงาม และที่สำคัญเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องลงทุนซื้อหามาด้วยราคาแพง เพื่อแลกกับสุขภาพที่ดี

ทางกลุ่ม อสม.ชุมชนในทอน เล็งเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของชาวชุมชน ดังนั้นจึงจัดทำโครงการชุมชนในทอน ใส่ใจสุขภาพออกกำลังกายด้วยยางยืด ปี 2560 ขึ้น เพื่อให้ชาวชุมชนได้ออกกำลังกายแบบง่ายๆ และสามารถทำได้ทั้งที่บ้าน/ในชุมชน

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ในการดูแล/ส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายด้วยยางยืด อีกทั้งเป็นการลดโรคหรือภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ในระดับหนึ่ง
2. เพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มการออกกำลังกายในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ

3. ตัวชี้วัด

1. ประชาชนในชุมชน ร้อยละ 80 เข้ารับการอบรมการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายโดยที่ยืด
2. มีการรวมกลุ่มออกกำลังกายในชุมชนและ/หรือเกิดชมรมออกกำลังกายในชุมชน

4. เป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 50 คน

5. วิธีดำเนินการ

1. จัดประชุม/ประชาคมในชุมชน
2. จัดทำแผนงาน/โครงการ เสนอให้คณะอนุกรรมการกลั่นกรองและคณะกรรมการกองทุนฯ พิจารณาเพื่อขออนุมัติงบประมาณ
3. ชี้แจงแนวทางการดำเนินงานแก่ อสม.ในชุมชน ประชาสัมพันธ์โครงการและประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
4. จัดกิจกรรมและดำเนินการ ดังนี้
 - ประเมินสุขภาพเบื้องต้นก่อน-หลังออกกำลังกาย (ชั่งน้ำหนัก/วัดรอบเอว/วัดความดันโลหิต/ประเมินดัชนีมวลกาย)
 - อบรมเชิงปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยยางยืด /ค้นหาผู้นำการออกกำลังกาย
 - กำหนดวัน เวลา สถานที่ออกกำลังกายในชุมชน/ประชาสัมพันธ์/เชิญชวนออกกำลังกายในชุมชน
 - ดำเนินกิจกรรมออกกำลังกายในชุมชน
 - ติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย
5. สรุปและรายงานผลการดำเนินงานแก่คณะกรรมการบริหารกองทุนฯ

6. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนกุมภาพันธ์ – กันยายน 2560

7. สถานที่ดำเนินการ

ชุมชนในทอน

8. งบประมาณ

1. กิจกรรมตรวจประเมินสุขภาพก่อน-หลังการอบรม
 - ค่าเครื่องวัดความดันโลหิต เป็นเงิน 2,000 บาท
 - ค่าเครื่องชั่งน้ำหนัก เป็นเงิน 1,000 บาท
 - ค่าเอกสาร/แบบบันทึกสุขภาพ เป็นเงิน 300 บาท
2. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ
 - ค่าวิทยากร 5 ชม. x 600 บ. เป็นเงิน 3,000 บาท
 - ค่าอาหารว่าง/เครื่องดื่ม 50 คน x 30 บ. x 2 มื้อ เป็นเงิน 3,000 บาท
 - ค่าอาหารกลางวัน 50 คน x 70 บ. x 1 มื้อ เป็นเงิน 3,500 บาท
 - ค่าป้ายโครงการ 1 ผืน x 300 บ. (ขนาด 1.00*2.50 เมตร) เป็นเงิน 300 บาท
 - ค่าเอกสารประกอบการอบรม เป็นเงิน 300 บาท
 - ค่าวัสดุอุปกรณ์และอื่นๆที่เกี่ยวข้อง เป็นเงิน 1,000 บาท
3. กิจกรรมออกกำลังกายในชุมชน (ไม่มีค่าใช้จ่าย)

4. ติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย (ไม่มีค่าใช้จ่าย)

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 14,400 บาท (ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้)

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้ารับการอบรมได้รับการประเมินสุขภาพเบื้องต้น
2. ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ในการดูแล/ส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายอย่างยืด
3. เกิดการรวมกลุ่มและมีการออกกำลังกายในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ
4. ประชาชนมีวิธีการออกกำลังกายที่มีคุณค่าแบบใหม่ ที่ไม่ต้องลงทุนในราคาแพงเพื่อแลกกับการมีสุขภาพดี

10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

10.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.2557 ข้อ 7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน กลุ่ม อสม.ชุมชนในทอน

10.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

10.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ7(2)]

10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

10.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

10.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

10.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

10.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

10.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

10.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ) ...การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด

ลงชื่อ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(นางสุพรรณวดี ภิรมย์บุรณ์)
ประธาน อสม.ชุมชนในทอน
วันที่-เดือน-พ.ศ. ...1.5.มิ.ย. 2560.....

ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมือง
กันตัง ครั้งที่ 2/2560 เมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2560 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ จำนวน 14,400 บาท
เพราะ เป็นการสนับสนุนให้กลุ่ม/องค์กรประชาชนในพื้นที่ ได้ดำเนินงานตามแผนงาน/
โครงการ/กิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค ให้กับประชาชนในชุมชน โดยการให้ความรู้
ประเมินสุขภาพเบื้องต้น และส่งเสริมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ

เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่
... 29 ก.ย. 2560

ลงชื่อ..... 

(นายคาถา นิตย์จรรย์)

ปลัดเทศบาล

เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ. 16 มิ.ย 2560

ลงชื่อ..... 

(นายสรนนต์ จิโรจน์มนตรี)

นายกเทศมนตรีเมืองกันตัง

ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ. 16 มิ.ย 2560