

ชื่อโครงการ/กิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพกายใจ เหมาะสม ตามวัยสตรีไทย

ผู้รับผิดชอบโครงการ กลุ่มสตรีตำบลปริก

ระยะเวลาดำเนินโครงการ เดือน มีนาคม ๒๕๖๑ เป็นต้นไป

งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลปริก

จำนวน ๑๑๗,๑๔๐ บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่าวัสดุ อุปกรณ์กีฬา เปตอง วอลเลย์บอล ฟุตบอล เป็นต้น	เป็นเงิน ๕,๐๐๐.-	บาท
- ค่าเพิ่ม สมุด ปากกา เอกสาร จำนวน ๗๕๐ ชุดๆละ ๓๐ บาท	เป็นเงิน ๒๒,๕๐๐.-	บาท
- อาหารว่าง ๒ มื้อ ๆ ละ ๒๕ บาท ๗๕๐ คน	เป็นเงิน ๓๗,๕๐๐.-	บาท
- ค่าอาหารกลางวัน ๑ มื้อ ๆ ละ ๕๐ บาท ๗๕๐ คน	เป็นเงิน ๓๗,๕๐๐.-	บาท
- ค่าป้ายไวนิล โครงการ ขนาด ๑x๒	เป็นเงิน ๒๔๐.-	บาท
- ค่าวิทยากร จำนวน ๔๘ ชั่วโมงๆ ละ ๓๐๐ บาท	เป็นเงิน ๑๔,๔๐๐.-	บาท

ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

กลุ่มเป้าหมายหลัก กลุ่มวัยทำงาน จำนวน ๗๕๐ คน

สถานที่ดำเนินการ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลปริก

หลักการและเหตุผล

สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องทำเอง เชื่อแน่ว่าประโยชน์ของการรณรงค์ส่งเสริมการออกกำลังกายประโยชน์ย่อมไม่มีใครปฏิเสธว่าไม่เคยได้ยิน เพียงแต่จะได้นำเอาไปปฏิบัติหรือไม่นั้นเป็นสิ่งที่แล้วแต่พฤติกรรมส่วนบุคคล การส่งเสริมสุขภาพหรือ Health promotion เป็นกระบวนการที่มุ่งหวังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่มีความเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายมนุษย์

นโยบาย ๖ อ. เพื่อสุขภาพที่ดี แนวทาง ๖ อ. ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์แจ่มใส อนามัยสิ่งแวดล้อม อโรคยา และลด ละ เลิก อบายมุข ซึ่งมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

๑. ออกกำลังกาย พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงดำรัสว่า " การออกกำลังกายนั้นทำน้อยเกินไป ร่างกายและจิตใจก็จะเฉาและทำมากเกินไปร่างกายและจิตใจก็จะซ้ำ"

๒. อาหารปลอดภัย การปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหารให้ได้สารอาหารที่มีคุณค่า เป็นประโยชน์ต่อร่างกายในแต่ละวันให้ครบ ๕ หมู่ รับประทานอาหารที่ปรุงสุก สะอาด ปลอดภัยจากสารปนเปื้อน และการบริโภคอาหารให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม เพียงพอกับความต้องการในแต่ละวัยเพื่อพัฒนาการที่สมบูรณ์ ซึ่งจะกล่าวโดยละเอียดในหัวข้อโภชนาการต่อไป

๓. อารมณ์แจ่มใส การปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ การผ่อนคลายความเครียด การจัดการกับอารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องมีความตั้งใจด้วยตัวเราเองว่าจะปรับการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งอาศัยการฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

๔. อนามัยสิ่งแวดล้อม หมายถึง การจัดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมทั้งด้านกายภาพ เศรษฐกิจ สังคม ให้เหมาะสมต่อการดูแลสุขภาพ การรักษาความสะอาดสถานที่ต่างๆ ล้างมือ ล้างเท้า การกำจัดขยะมูลฝอยให้ถูกสุขลักษณะ การหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช การกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงที่เป็นพาหะนำโรค การใช้วัสดุที่ย่อยสลายง่าย เป็นต้น

๕. **อโรคยา** หมายถึง การไม่มีโรค การปฏิบัติตนเพื่อไม่ให้ป่วยเป็นโรคต่างๆ ทั้งโรคติดเชื้อและโรคไร้เชื้อ สามารถทำได้จากการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรค เช่น เชื้อโรคต่างๆ โดยได้รับวัคซีนป้องกันโรคติดเชื้อบางชนิด หลีกเลี่ยงการสัมผัส หรือหายใจ หรือการรับประทานอาหารที่มีเชื้อโรคปนเปื้อน การตรวจสุขภาพประจำปี การมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม การแสวงหาความรู้และข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพใหม่ๆ เสมอ ทั้งนี้ในการรับข้อมูลข่าวสารจะต้องพิจารณาถึงความถูกต้องน่าเชื่อถือ อย่าหลงเชื่อคำโฆษณาที่เป็นเท็จเกินความเป็นจริง การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง เป็นต้น

๖. **อบายมุข** หมายถึง หนทางที่นำไปสู่ความเสื่อมเสีย เป็นเหตุให้เกิดการสูญเสียทรัพย์สิน ตามหลักพระพุทธศาสนา อบายมุข ๖ ประกอบด้วย การดื่มน้ำเมา การเที่ยวการคืน การดูการละเล่น การเล่นเกม การพนัน การคบคนชั่วเป็นมิตรและการเกียจคร้านการทำงาน การเข้าไปเกี่ยวข้องกับอบายมุขจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ มากมายในการดำเนินชีวิต สุขภาพไม่ดี ขาดความสุข เช่น การดื่มน้ำเมาเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคโรคมะเร็งตับ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การขาดการพักผ่อน ร่างกายอ่อนเพลีย เกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น รวมถึงปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและปัญหาสังคมด้วย

กลุ่มสตรีตำบลปริก เล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพของทุกคน ที่มีเวลาว่างในการออกกำลังกายน้อยและมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคที่เรียกว่า "ภัยเงียบ" ในอัตราที่สูงขึ้น จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและกระตุ้นให้หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัว อย่างจริงจัง ลดอัตราการป่วยที่เกิดจากภัยเงียบ ได้อย่างถาวร มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วิธีดำเนินการ

๑. จัดประชุม คนในหมู่บ้าน เพื่อ ชี้แจงวัตถุประสงค์
๒. จัดเตรียมสถานที่
๓. จัดกิจกรรม ตาม วันเวลา ที่กำหนด ให้ความรู้การออกกำลังกาย จำนวน ๘ รุ่นๆละ ๑๐๐ คน
๔. ติดตามประเมินผล

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เป็นการพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิตของกลุ่มสตรี เสริมสร้างความสุขในครอบครัวและการมีส่วนร่วมของชุมชน
๒. มีสุขภาพกายที่แข็งแรง ลดอัตราการป่วยด้วยโรคภัยเงียบ ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง หลอดเลือดสมอง และโรคอ้วน

วัตถุประสงค์ / เป้าหมาย

วัตถุประสงค์

- ข้อที่ ๑ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในกลุ่มสตรีตำบลปริก

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

- มีสตรีและประชาชนทั่วไป ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างน้อยร้อยละ ๘๐ ของเป้าหมาย

วัตถุประสงค์

- ข้อที่ ๒ เพื่อลดอัตราการเกิดโรคภัยเจ็บที่มาจากวิถีชีวิต ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดัน โรคมะเร็ง หัวใจ หลอดเลือดสมอง และโรคอ้วน

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

กลุ่มสตรี มีสุขภาพกายที่แข็งแรง ลดอัตราการป่วยด้วยโรคภัยเจ็บ ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิต มะเร็ง หลอดเลือดสมอง และโรคอ้วน

กิจกรรมหลัก

- จัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายกลุ่มสตรีตำบลปริก

กิจกรรมย่อย

- มีกิจกรรม อบรมให้ความรู้การออกกำลังกายที่ถูกต้องสมวัย

ลงชื่อ ไลลา บิลหมัด ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวไลลา บิลหมัด)

ตำแหน่ง เลขานุการกลุ่มสตรีตำบลปริก

กำหนดการ
ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพกาย ใจ ตามวิถีสตรีไทย
รุ่นที่ ๑-๘

วัน.....ที่.....เดือน.....พ.ศ.๒๕๖๑

ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลปริก

เวลา

๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.	ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสมตาม
๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๐.๔๕-๑๒.๐๐ น.	การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.	ทักษะการออกกำลังกายประเภทต่างๆ
๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๔.๔๕-๑๖.๓๐ น.	ทักษะการออกกำลังกายประเภทต่างๆ(ต่อ)
๑๖.๓๐-๑๗.๓๐	ปฏิบัติจริง

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปริก ครั้งที่ ๑/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๑๑๗,๑๔๐.- บาท
เพราะ ตรงตามวัตถุประสงค์ เห็นควรอนุมัติโครงการ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

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

ลงชื่อ



(นางปริศนา หนีมุสา)

ตำแหน่ง ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลปริก

วันที่-เดือน-พ.ศ.

เลขที่.....

ใบสำคัญรับเงิน

วันที่ เดือน พ.ศ.

ข้าพเจ้า นางประไพ โยมประเสริฐ อยู่บ้านเลขที่ 1 ม.1
 ตำบล ขริก อำเภอ สังขุ จังหวัด สงขลา

ข้าพเจ้า น.ส. ขวัญจิตต์ ขวัญดี อยู่บ้านเลขที่ 34 ม. 10
 ตำบล ขริก อำเภอ สังขุ จังหวัด สงขลา

ได้รับเงินจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต. ขริก ที่อยู่ 444 ม.1 ต. ขริก
อ. สังขุ จ. สงขลา

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน
เงินสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพกายใจ หน่วยงาน อนามัยสงขลา	117,400 →
	117,400 →

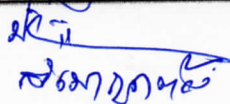
จำนวนเงิน หนึ่งแสนหนึ่งพันสี่หมื่นบาท
 (ตัวอักษร)



ลงชื่อ [Signature] ผู้รับเงิน
 (.....)

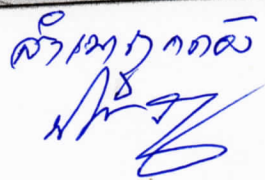
ลงชื่อ [Signature] ผู้รับเงิน
 (.....)

ลงชื่อ [Signature] ผู้จ่ายเงิน
 (นางศิริ โยมประเสริฐ)


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 9010 00102 44 7**
ชื่อตัวและชื่อสกุล น.ส. ปวีรัตน์ บุญมี
 Name Miss Paweerat
 Last Name Bunmee
 เกิดวันที่ 8 มิ.ย. 2502
 Date of Birth 8 Jun. 1959
 ศาสนา พุทธ
 ที่อยู่ 34 หมู่ที่ 10 ต.ปริก อ.เสนา
 จ.สงขลา
 18 มิ.ย. 2558
 วันออกบัตร 18 Jun. 2015
 (นายคณิศร บุญชู) เจ้าพนักงานออกบัตร
 7 มิ.ย. 2567
 วันบัตรหมดอายุ 7 Jun. 2024
 9010-02-06181343



 น.ส. ปวีรัตน์ บุญมี


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 9010 00001 01 2**
ชื่อตัวและชื่อสกุล นาง ประไพ ยิ้มประเสริฐ
 Name Mrs. Prapai
 Last Name Yimprasert
 เกิดวันที่ 12 มิ.ย. 2488
 Date of Birth 12 Jun. 1945
 ศาสนา พุทธ
 ที่อยู่ 1 หมู่ที่ 1 ต.ปริก อ.เสนา
 จ.สงขลา
 5 มิ.ย. 2558
 วันออกบัตร 5 Jun. 2013
 (นายคณิศร บุญชู) เจ้าพนักงานออกบัตร
 ตลอดชีพ
 วันบัตรหมดอายุ LIFELONG
 9010-02-00061117



 นาง ประไพ ยิ้มประเสริฐ