**แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **รหัสโครงการ** |  | |
| **ชื่อโครงการ/กิจกรรม** | โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในชมรมผู้สูงอายุโดยการ  ใช้ไม้พลอง ประจำปีงบประมาณ 2561 | |
| **ชื่อกองทุน** | กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง | |
|  | สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]  สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]  สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]  สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]  สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)] | |
| ***หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ*** | หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.  หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล  หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.  หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ  กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน | |
| **ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)** | ชื่อองค์กร ..................................................................  กลุ่มคน (ระบุ 5 คน)  1.  2.  3.  4.  5. | |
| **วันอนุมัติ** |  | |
| **ระยะเวลาดำเนินโครงการ** | ตั้งแต่ วันที่ 15 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2561  ถึง วันที่ 30 เดือน กันยายน พ.ศ. 2561 | |
| **งบประมาณ** | จำนวน 15,000 บาท  (เงินหนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน) | |
| **หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)**  สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา การดูแลส่งเสริมสุขภาพจะต้องดูแลและส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การออกกำลังกายจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนเราแข็งแรง การออกกำลังกายที่มีคุณค่า ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง เพราะความสำคัญของการออกกำลังกายอยู่ที่การได้ใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่อย่างไรให้ถูกต้องเหมาะสม พอเพียงกับความต้องการของร่างกายและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเอง การออกกำลังกายด้วยการใช้ไม้พลอง จึงเป็นการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่ง นอกจากจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ และระบบโครงสร้างร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังช่วยกระตุ้นและพัฒนาการรับรู้สั่งงานของเซลล์ประสาทขึ้น ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้ประเปร่า แข็งแรง มีความมั่นคงในการทรงตัวและความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว ช่วยเพิ่มความมั่นใจในบุคลิกภาพ รูปร่าง ทรวดทรงที่กระชับได้สัดส่วนสวยงาม และที่สำคัญเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องลงทุนซื้อหามาด้วยราคาแพงเพื่อแลกกับสุขภาพที่ดี  ชมรมผู้สูงอายุ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของการส่งเสริมสุขภาพ จึงได้ดำเนินการจัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยการใช้ไม้พลอง เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในเขตตำบลเจ๊ะบิลังได้สร้างโอกาสในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ตนเองและใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน ด้วยการออกกำลังกายแบบง่ายๆ และสามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอในสถานที่และเวลาที่เหมาะสม | | |
| **วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)**  **กิจกรรมที่ 1** ดำเนินการอบรมเชิงปฏิบัติการใช้ไม้พลองการออกกำลังกาย  1.1 ประชุมชี้แจงโครงการฯแก่เจ้าหน้าที่ผู้สูงอายุทุกชุมชน  1.2 อบรมเชิงปฏิบัติการใช้ไม้พลองในการออกกำลังกาย  **กิจกรรมที่ ๒** จัดกิจกรรมออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลอง  2.1 ดำเนินการออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลองสัปดาห์ละ 3 วัน  **กิจกรรมที่ ๓** การประชาสัมพันธ์ | | |
| **ผลที่คาดว่าจะได้รับ**  1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง  2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นและรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์  3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความสนใจและประโยชน์ในการออกกำลังกาย  4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นมีความสามัคคี  5. เป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพแก่ชุมชน ในพื้นที่เทศบาลตำบลเจ๊ะบิลัง | | |
| **เป้าหมาย/วัตถุประสงค์** | | **ตัวชี้วัด** |
| **วัตถุประสงค์**  ข้อที่ 1.เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในเขตตำบลเจ๊ะบิลังหันมาออกกำลังเพื่อสุขภาพที่ดีและแข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลอง | | **ตัวชี้วัดความสำเร็จ**  1. ผู้สูงอายุในชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นร้อยละ80 |
| ข้อที่ 2. เพื่อลดภาวการณ์เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ | | 2. ลดอัตราการเจ็บป่วยของที่เข้าร่วมในชมรมได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 80 |
| ข้อที่ 3. เพื่อเป็นแบบอย่างในการส่งเสริมสุขภาพแก่ชุมชนต่อไป | | 3. เป็นต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน |

**กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย (ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ชนิดกิจกรรม** | **งบประมาณ** | **ระบุวัน/ช่วงเวลา** |
| **กิจกรรมที่ 1**  1. อบรมเชิงปฏิบัติการใช้ไม้พลองในการออกกำลังกาย  **กิจกรรมที่ ๒** จัดกิจกรรมออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลอง  1 ดำเนินการออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลองสัปดาห์ละ 3 วัน | 1. ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกายวันละ 150 บาท/ชั่วโมง จำนวน7๐วัน เป็นเงิน 10,500.-บาท  2. ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการฯ (จำนวน 1 ป้าย) เป็นเงิน540.-บาท  3. ค่าน้ำแข็งและน้ำดื่ม (30 บาท /  จำนวน 70 วัน เป็นเงิน 2,100.-บาท  4. ค่าอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย Cฉฉเป็นเงิน 1,500.-บาท  5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆ เป็น เป็นเงิน360.-บาท | 15 ก.ค 61 -  30 ก.ย.61 |
| **กิจกรรมที่ 2** การประชาสัมพันธ์ | -ไม่มีค่าใช้จ่าย | 15 ก.ค 61 -  30 ก.ย.61 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **รวมเป็นเงินทั้ง 15,000 บาท**  **(เงินหนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน)** |  |

**7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ............................................................................................................

7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

**7.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)**

7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]

7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]

7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]

7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

**7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)**

7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.............................

7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.............................

7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.............................

7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.............................

7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.............................

7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.............................

7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.............................

7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.............................

7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

**7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

7.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

7.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

7.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ

อารมณ์

7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

7.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

7.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ

อารมณ์

7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ)

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

7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

7.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

7.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

7.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบ

ต่อสุขภาพ

7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

ลงชื่อ ............................................................... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางเจ๊ะโสม รอเหมมัน)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุ.หมู่ 2 ชุมชน

วันที่-เดือน-พ.ศ. ................................................