

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ	64- L5198 - 2 - 8
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีการ เต้นบาสโลบ
ชื่อกองทุน	
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/ หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์ ประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบ โครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของ เทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กอง การศึกษาฯ <input type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร ชมรมคนวังไทรรักษ์สุขภาพ กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1.นางสมปอง สุริยา 2.นางละม้าย น้อยเลิศ 3.นางเนือง สีนวล 4.นางเสงี่ยม เมียรเกิด 5.นางฉลอง มณีเนียม
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	วันเริ่มต้น วันที่1...เดือน.....ตุลาคม.....พ.ศ.....2563..... กำหนดเสร็จ วันที่ ..30...เดือน.....กันยายน.....พ.ศ.....2564....
งบประมาณ	จำนวน.....15,000.....บาท

หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่างๆที่มีความทันสมัยสะดวกสบายมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไป ประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลงทำให้ร่างกายอ่อนแอและปัจจุบันนี้ปัญหาโรคไม่ติดต่อได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชน ๕ อันดับแรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โดยระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างและไข่มันอุดตันในเส้นเลือด ผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยแรงงานและกลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจากขาดการออกกำลังกาย ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน ซึ่งถ้าประชาชนได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะสามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้ ประกอบกับตามนโยบายของผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลซึ่งมีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมสนับสนุนและดำเนินการในด้านสุขภาพให้กับประชาชนในพื้นที่ตำบลทับช้าง ให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจดี ให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ สังคม อารมณ์และสติปัญญา โดยต้องการให้ประชาชนสามารถดูแลและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพตนเองได้ด้วยการออกกำลังกาย สร้างสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพพลานามัยดีซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ดังนั้นชมรมคนวังไทรรักษ์สุขภาพ จึงจัดทำโครงการโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวิ ด้วยวิธีการเดินบาสโลบ ขึ้นมาโดยเห็นว่าการเดินบาสโลบ เป็นวิธีการออกกำลังกายวิธีหนึ่งเพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ผู้ที่สนใจ การกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกาย แข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการ เกิดโรครดดังกล่าวด้วย

กลุ่มเป้าหมาย(คน)	กลุ่มวัยแรงงานและผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน
-------------------	---

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

- 1.ดำเนินการเขียนโครงการและนำเสนอไปยังกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ทับช้าง เพื่ออนุมัติโครงการ
- 2.ประชาสัมพันธ์กลุ่มเป้าหมายที่จะเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวิ ด้วยวิธีการเดินบาสโลบ
- 3.วิทยากรอบรมให้ความรู้ผู้เข้าร่วมโครงการ
- 4.ชมรมมีออกกำลังกายยามเย็น จิตใจดีมีสุข ทุกวันๆในตอนเย็น
- 5.สรุปผลโครงการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.กลุ่มประชาชนได้รับการสร้างเสริมสุขภาวะร่างกายของกลุ่มประชาชน
- 2.กลุ่มประชาชนเกิดการรวมกลุ่มของประชาชนในชุมชนสร้างเครือข่ายออกกำลังกาย

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์โดยตรง	
วัตถุประสงค์ ข้อที่ 1. เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะร่างกายของกลุ่มประชาชน	ตัวชี้วัดความสำเร็จ 1.ร้อยละ 80 ของกลุ่มประชาชนได้รับการสร้างเสริมสุขภาวะร่างกายของกลุ่มประชาชน
ข้อที่ 2. เพื่อเป็นการรวมกลุ่มของประชาชนในชุมชนสร้างเครือข่ายออกกำลังกาย	1.ร้อยละ 80 ของกลุ่มประชาชนเกิดการรวมกลุ่มของประชาชนในชุมชนสร้างเครือข่ายออกกำลังกาย

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม ทัศนศึกษา จัดบริการ การจัดซื้อ	งบประมาณ	ระยะเวลา
1.กิจกรรมอบรมให้ความรู้การเดินบาสโลบเพื่อสุขภาพ		
1.1 กิจกรรมย่อย อบรมให้ความรู้การเดินบาสโลบ รายละเอียดกิจกรรม อบรมให้ความรู้วิธีการใช้ ท่าทางการเดินบาสโลบอย่างถูกวิธีที่ส่งผลให้สุขภาพ ร่างกายแข็งแรงพร้อมการสาธิต ผลผลิตในการทำกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรม อบรมได้รับความรู้และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น	ค่าวิทยากร จำนวน 2 คน x 3 ชม. X 600 บาท = 3,600 บาท ค่าอาหารว่าง จำนวน 30 คน x 25 บาท x 2 มื้อ = 1,500 บาท	
1.2 กิจกรรมย่อย ออกกำลังกายยามเย็น จิตใจดีมีสุข รายละเอียดกิจกรรม ชมรมมีการรวมตัวกันออก กำลังกายเพื่อสุขภาพทุกวันๆในตอนเย็น ผลผลิตในการทำกิจกรรม ผู้ที่ได้ออกกำลังกายมี สุขภาพที่แข็งแรงขึ้นลดอาการปวดเมื่อยได้	ค่าชุดลำโพงเคลื่อนที่ล้อลาก จำนวน 1 เครื่อง (พร้อมไมล์ล้อย 1 ชุด) = 9,900 บาท	
	รวม.....15,000.....บาท	

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับการใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน

-
- 7.1.1หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
 - 7.1.2หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
 - 7.1.3หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
 - 7.1.4หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
 - 7.1.5กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

- 7.2.1สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]
- 7.2.2สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]
- 7.2.3สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]
- 7.2.4สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
- 7.2.5สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

- 7.3.1กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 7.3.2กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- 7.3.4กลุ่มวัยทำงาน
- 7.3.5.1กลุ่มผู้สูงอายุ
- 7.3.5.2กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 7.3.6กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 7.3.7กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 7.4.1กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 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)

- 7.4.2กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
 - 7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

อารมณ์

- 7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
 - 7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - 7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 7.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ)
-

อารมณ์

- 7.4.3กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
 - 7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
 - 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครภไม่พร้อม
 - 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - 7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ)
-

- 7.4.4กลุ่มวัยทำงาน
 - 7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 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/การตั้งครภไม่พร้อม
 - 7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - 7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ)
-

- 7.4.5.1กลุ่มผู้สูงอายุ
 - 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 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 ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - 7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ)

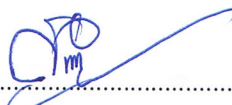
-
- 7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
 - 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ)
-

ลงชื่อ..... สัมปโลง สิริสง.....ผู้เขียนโครงการ

(.....นาง สัมปโลง สิริสง.....)

ตำแหน่ง.....ประธานชมรมคนรักโรงวิทยาสุนทร...

วันที่ เดือน พ.ศ. 18 กุมภาพันธ์ 2564.....

ลงชื่อ..... .....ผู้เห็นชอบโครงการ

(.....นายสุทิน แทนบำรุง.....)

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ทับช้าง
ตำแหน่ง.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. 19 กุมภาพันธ์ 2564.....