

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านมุง  
ปีงบประมาณ 2564

เรื่อง ขอเสนอแผนงานโครงการ ออกกำลังกาย สบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก และโยคะ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านมุง

ด้วย โรงเรียนวัดบ้านมุง มีความประสงค์จะทำแผนงานโครงการ ออกกำลังกาย สบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก และโยคะ ในปีงบประมาณ 2564 เพื่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านมุง เป็นเงิน 46,700 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)  
หลักการและเหตุผล

ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่างๆ ที่มีความทันสมัยสะดวกสบายมากขึ้นทำให้วิถีชีวิตของคน ในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป ประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลงทำให้ร่างกายอ่อนแอและปัจจุบันนี้ ปัญหาโรคไม่ติดต่อ ได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศจากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชน 5 อันดับแรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โดยระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง และไข่มັນอุดตันในเส้นเลือด ผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยแรงงานและกลุ่มผู้สูงอายุ จากการสอบถามพบว่า ผู้ป่วยขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน ซึ่งถ้าประชาชนได้ บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตลอดจนปลูกฝังคุณลักษณะนิสัยให้รักการ ออกกำลังกายตั้งแต่ยังเด็กก็จะสามารถ ลดปัญหาดังกล่าวลงได้ ประกอบกับตามนโยบายของผู้บริหารโรงเรียนวัดบ้านมุง ที่มีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมสนับสนุนและดำเนินการในด้านสุขภาพให้กับนักเรียน ให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจดี ให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และสติปัญญา โดยต้องการให้นักเรียน สามารถดูแลและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพตนเองได้ ด้วยการออกกำลังกาย สร้างสุขภาพ เพื่อให้มีสุขภาพ พลานามัยดีซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้เป็นอย่างดีอีกทั้งยังสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และยังเป็นการป้องกันยา เสพติดไม่ให้เข้ามาในเขตพื้นที่ชุมชนได้อีกทางหนึ่งด้วย

โรงเรียนวัดบ้านมุง จัดทำโครงการโครงการ ออกกำลังกาย สบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก และโยคะ ขึ้น โดย เห็นว่าการเดินแอโรบิก เป็นวิธีการออกกำลังกายวิธีหนึ่งเพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ผู้ที่สนใจการกระตุ้นให้เกิดความ ตระหนักและตื่นตัว เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ และการออก กกำลังกาย ด้วย โยคะ เป็นการฝึกสติขั้นพื้นฐานในรูปแบบการบริหารกายที่ควบคู่ไปกับการบริหารจัดการ ใน 4 อริยาบถ คือ นิ่ง ยืน เดิน นอน แต่ละทำเน้นการบริหารลมหายใจเข้าออกพร้อมการบริหารโครงสร้างทุกระบบของร่างกาย ทั้งที่ เป็นกระดูก ข้อต่อ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เส้นประสาท ระบบการไหลเวียนโลหิต และ การออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ ยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรครดดังกล่าวด้วย

## วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

- 1.1 เพื่อให้นักเรียน บุคลากรและประชาชนทั่วไปได้ร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก และ โยคะ
- 1.2 เพื่อเป็นการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดให้โทษ
- 1.3 เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีสติ มีสมาธิ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีจิตใจเบิกบาน

## 2. กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนโรงเรียนวัดบ้านมุง และประชาชนทั่วไปเข้าร่วมโครงการ จำนวน 100 คน

## 3. วิธีดำเนินการ

### 3.1 ชั้นเตรียมการ ( P )

- 3.1.1 ศึกษาบริบทและความเป็นไปได้ในการจัดทำโครงการ
- 3.1.2 เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลบ้านมุง
- 3.1.3 แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน

### 3.2 ชั้นดำเนินการตามแผน ( D )

- 3.2.1 ประชาสัมพันธ์ให้นักเรียนและผู้สนใจในพื้นที่ทราบ
- 3.2.2 ประสานวิทยากรผู้นำออกกำลังกาย สบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก จำนวน 2 ท่าน โดยสลับกันเป็นผู้นำ
- 3.2.3 ดำเนินการตามโครงการกิจกรรมเดินแอโรบิก จำนวน 25 วันทำการ
- 3.2.4 ประสานวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการ การออกกำลังกาย สบายชีวี ด้วยวิธีโยคะ
- 3.2.5 ดำเนินการตามโครงการกิจกรรม โยคะ ทุกวันพุธ ตลอดปีงบประมาณ

### 3.3 ชั้นกำกับติดตาม ตรวจสอบการดำเนินโครงการ ( C )

ผู้รับผิดชอบโครงการติดตามผลการดำเนินงานและคอยอำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรมของผู้เกี่ยวข้องให้เป็นไปตามภาระงานที่โครงการกำหนด

### 3.4 ชั้นปรับปรุงแก้ไข ( A )

- 3.4.1 ประเมินผลโครงการ
- 3.4.2 สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ
- 3.4.3 จัดทำรายงานสรุปโครงการเพื่อนำเสนอต่อผู้บริหาร

## 4. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่าง เดือน มกราคม 2564 ถึง เดือน กันยายน 2564

## 5. สถานที่ดำเนินการ

โรงเรียนวัดบ้านมุง

## งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านม่วง จำนวน 46,700 บาท รายละเอียด ดังนี้

### 6.1 กิจกรรมช้วยกายสบายชีวีด้วยวิธีเดินแอโรบิค

- ค่าวิทยากรนำเดินประจำวัน (5 วัน x 200 บาท)	เป็นเงิน 1,000 บาท
- ค่าน้ำดื่มผู้เข้าร่วมโครงการ (จำนวน 30 คน x 10 บาท x 25 วัน)	เป็นเงิน 7,500 บาท
- ค่าป้ายไวนิลโครงการ (ขนาด 2x3 เมตรx150 บาทx 2 ผืน)	เป็นเงิน 1,800 บาท
รวม	10,300 บาท

### 6.2 กิจกรรมช้วยกายสบายชีวีด้วยวิธี โยคะ

- ค่าวิทยากรฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การออกกำลังกายแบบโยคะ (5 วันๆ ละ 1 ชม. x 600 บาท)	เป็นเงิน 3,000 บาท
- ค่าอาหารว่าง (25 บาท x 100 คน x 5 วัน)	เป็นเงิน 12,500 บาท
- ค่าป้ายไวนิล (ขนาด 2 x 3 เมตร x 150 บาท x1 ผืน)	เป็นเงิน 900 บาท
- เสื้อโยคะ (แผ่นยางรองนั่ง) (100 ผืน x 200 บาท)	เป็นเงิน 20,000 บาท
รวม	36,400 บาท

รวมทั้ง 2 กิจกรรม เป็นเงิน 10,300 + 36,400 = 46,700 บาท (สี่หมื่นหกพันบาทเจ็ดร้อยบาทถ้วน)

## 7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 7.1 นักเรียน บุคลากรภายในโรงเรียนและประชาชนได้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเดินแอโรบิค และ โยคะ
- 7.2 นักเรียน บุคลากรและประชาชนภายในโรงเรียนมีสุขภาพกายแข็งแรงและจิตใจเบิกบาน

## 8. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้วโดยสามารถลงรายการได้มากกว่า 1 รายการสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น)

### 8.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ที่รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม (ตามประกาศฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน) โรงเรียนวัดบ้านม่วง

- 1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ ข้อ 10 (1)]
- 2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล[ ข้อ 10 (1)]
- 3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.[ ข้อ 10 (1)]
- 4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน[ ข้อ 10 (2)]
- 5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน[ ข้อ 10 (2)]
- 6 ศูนย์ฯหรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ[ ข้อ 10 (3)]
- 7 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) [ ข้อ 10 (4)]

- 2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)
- 1 สนับสนุนส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ สถานบริการหรือหน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
  - 2 สนับสนุนส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10(2)]
  - 3 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ (เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)])
  - 4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
  - 5 สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]

8.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

- 1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- 4 กลุ่มวัยทำงาน
- 5 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 9. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- 10. กลุ่มอื่นๆ (ระบุ) .....

8.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 8.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - 1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - 4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - 6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - 7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - 8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 8.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - 1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- 4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8 อื่นๆ (ระบุ) .....

8.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครภ์ไม่พร้อม
- 8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 8 อื่นๆ (ระบุ) .....

8.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตระก่กลุ่มวัยทำงาน
- 7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครภ์ไม่พร้อม
- 8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 8 อื่นๆ (ระบุ) .....

8.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

8 อื่นๆ (ระบุ) .....

8.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

8 อื่นๆ (ระบุ) .....

8.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

8 อื่นๆ (ระบุ) .....

8.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ


4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5 การส่งเสริมการปรับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

6 อื่นๆ (ระบุ) .....

8.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]

- 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
  - 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
  - 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
  - 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
  - 5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ) .....
- 8.4.10 กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....
1. อื่น ๆ (ระบุ) .....

(ลงชื่อ)  ผู้เสนอโครงการ  
(นายสมศักดิ์ ลาไม้)  
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดบ้านมุง  
วันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๓



