



แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองกันตัง

ด้วยชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองกันตัง มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ออกกำลังกายแบบไทเก๊ก ปี 2565 ในปีงบประมาณ 2565 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง เป็นเงินจำนวน 19,930 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ ดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ

1. หลักการและเหตุผล

ผู้สูงอายุ ถือเป็นวัยที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ และถือเป็นวัยที่ทุกคนจะต้องหันมาดูแลและใส่ใจเป็นพิเศษ โดยเฉพาะผู้สูงอายุเองต้องให้ความสำคัญกับตนเอง เพราะสภาพร่างกายและจิตใจจะค่อยๆ เสื่อมถอยลงเรื่อยๆ สภาพร่างกายที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว ไม่ค่อยได้ใช้งานทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อหรือร่างกายลดน้อยลง และสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย หากไม่ดำเนินการแก้ไขใดๆ ผู้สูงอายุ อาจจะมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรง มีโรคแทรกซ้อน หรืออาจจะกลายเป็นผู้ป่วยติดเตียง หรือทั้งที่สิ่งเหล่านี้สามารถป้องกันได้ ซึ่งวิธีการป้องกันที่ง่ายที่สุดเลย คือ การออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายนอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บแล้ว ยังทำให้สุขภาพจิตใจดีตามไปด้วย การออกกำลังกายแต่ละอย่างก็จะเหมาะสมกับแต่ละช่วงอายุแตกต่างกันไป

ไทเก๊ก หรือ ไท่เก๊กคั้ง (Taijiquan หรือ Tai'chi Chua) เป็นการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดลมหายใจ โดยกระบวนการของการรำไทเก๊ก ได้มาจากการเลียนแบบท่าทางการเคลื่อนไหวของสัตว์ต่างๆ ปัจจุบันการรำไทเก๊ก ได้รับความนิยมมากในกลุ่มผู้สูงอายุ เพราะเป็นไม่ต้องใช้กล้ามเนื้อและออกแรงเคลื่อนไหวมาก ช่วยปรับสมดุลระบบหมุนเวียนเลือดให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังเป็นการฝึกสมาธิ กำหนดลมหายใจ ช่วยผ่อนคลายความเครียดอีกด้วย

ทางชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองกันตัง เล็งเห็นถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ มีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ และสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ออกกำลังกายแบบไทเก๊ก ปี 2565 ขึ้น

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมและกลุ่มเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ (อายุ 50-59ปี) มีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้
2. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายพัฒนากล้ามเนื้อและสมองในผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมและกลุ่มเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ

3. ตัวชี้วัดโครงการ

ร้อยละ 80 ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจในโครงการอยู่ในระดับมาก

4. กลุ่มเป้าหมาย

สมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกันตัง จำนวน 30 คน

5. กิจกรรมและวิธีดำเนินการ

1. ประชุมคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ เพื่อร่วมเสนอปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ ความต้องการและความคิดเห็นในการของงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองกันตัง
2. เสนอแผนงานเพื่อให้อนุกรรมการกลั่นกรองและคณะกรรมการกองทุนฯ เพื่อขออนุมัติงบประมาณ
3. ประชุมคณะทำงาน/ผู้ที่เกี่ยวข้อง วางแผนการดำเนินกิจกรรม/โครงการ
4. ประชาสัมพันธ์โครงการ/ประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
5. จัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม
6. จัดกิจกรรมคัดกรอง/ประเมินสุขภาพเบื้องต้นแก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกาย โดยการชั่งน้ำหนัก/วัดรอบเอว/วัดความดันโลหิต/ประเมินดัชนีมวลกาย เพื่อประเมินสภาวะสุขภาพ โดยปฏิบัติตามมาตรการ/คำแนะนำในการควบคุมป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด พร้อมบันทึกผลการตรวจคัดกรอง/ประเมินสุขภาพผู้สูงอายุ
7. จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการแก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 1 วัน โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพด้วย 3 อ 2 ส และ 1 พ สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบไทเก๊ก พร้อมประเมินความพึงพอใจผู้เข้ารับการอบรม
8. จัดกิจกรรมออกกำลังกายในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน สลับกับกิจกรรมทางกายแบบอื่นๆ
9. สรุป/รายงานผลการดำเนินงานโครงการแก่กองทุนสุขภาพฯ

6. งบประมาณ ขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง จำนวน 19,930 บาท รายละเอียด ดังนี้

1. กิจกรรมคัดกรอง/ประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น

- ค่าเจลล้างมือแอลกอฮอล์ ขนาด 500 มล. 2 ขวด x 150 บ.	เป็นเงิน	300 บาท
- ค่าหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ 2 กล่อง x 125 บ.	เป็นเงิน	250 บาท
- ค่าถุงมือทางการแพทย์ 1 กล่อง x 180 บ.	เป็นเงิน	180 บาท
- ค่าถ่ายเอกสารแบบคัดกรอง/ประเมินสุขภาพ	เป็นเงิน	300 บาท
- ค่าเครื่องวัดอุณหภูมิแบบดิจิตอลมีขาตั้ง 1 เครื่อง	เป็นเงิน	1,200 บาท
2. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ

- ค่าสมนาคุณวิทยากร 6 ชม. x 600 บ.	เป็นเงิน	3,600 บาท
- ค่าป้ายไวนิลโครงการ 1 ผืน x 300 บ. (ขนาด 1.00*2.50 เมตร)	เป็นเงิน	300 บาท
- ค่าอาหารกลางวัน 30 คน x 70 บ. x 1 มื้อ	เป็นเงิน	2,100 บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 30 คน x 30 บ. x 2 มื้อ	เป็นเงิน	1,800 บาท
- ค่าเอกสารประกอบการอบรม/แบบประเมิน	เป็นเงิน	300 บาท
- ค่าวัสดุ/อุปกรณ์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง	เป็นเงิน	500 บาท
3. กิจกรรมออกกำลังกาย

- ค่าครุภัณฑ์เครื่องขยายเสียงเคลื่อนที่แบบลากจูง 1 เครื่อง x 8,800 บ.	เป็นเงิน	8,800 บาท
- ค่าเจลล้างมือแอลกอฮอล์ ขนาด 500 มล. 2 ขวด x 150 บ.	เป็นเงิน	300 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 19,930 บาท

(หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้)

7. ระยะเวลาดำเนินการ

ตั้งแต่วันที่ 4 เดือนมกราคม พ.ศ. 2565 ถึงวันที่ 31 เดือนสิงหาคม 2565

8. สถานที่ดำเนินการ

อาคารคอกซิมบี้เทศบาลเมืองกันตัง/ ลานสวนสุขภาพพริมน้ำ

9. วิธีการประเมินผล

แบบประเมินความพึงพอใจผู้เข้ารับการอบรม

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมและกลุ่มเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ มีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้
2. ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมและกลุ่มเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ มีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

11. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

11.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพ ฯ พ.ศ.2561 ข้อ 10) ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกันตัง

กลุ่มหรือองค์กรประชาชน [ข้อ 10 (2)]

11.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]

11.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.2557)

กลุ่มผู้สูงอายุ

11.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

กลุ่มผู้สูงอายุ

การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

อื่นๆ (ระบุ) การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

12. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกันตัง

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1. นายชาร์ตัน มณีศรี | ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุ |
| 2. นางอารมณี รักษา | ตำแหน่ง กรรมการชมรมผู้สูงอายุ |
| 3. นางสาวมณีรัตน์ กล้าเวช | ตำแหน่ง กรรมการชมรมผู้สูงอายุ |

ลงชื่อ.....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายชาร์ตัน มณีศรี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองกันตัง

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมือง
กันตัง ครั้งที่ 1/2565 เมื่อวันที่ 18 มกราคม 2565 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ ดังนี้

เห็นควรอนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 19,930 บาท เพราะสอดคล้องตรงตามวัตถุประสงค์ของกองทุนฯ เป็นการสนับสนุนให้กลุ่ม/องค์กรประชาชนในพื้นที่ ได้ดำเนินงานตามแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ ให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริมสุขภาพ/การออกกำลังกายแบบไทเก๊กอย่างถูกต้องและเหมาะสม


ไม่ควรอนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

.....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายใน
วันที่ 31 ส.ค. 2565

ลงชื่อ  ผู้พิจารณาโครงการ

(นายคาถา นิตย์จำรูญ)

ปลัดเทศบาล

กรรมการและเลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ..... 17 พ.ค. 2565

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ

ลงชื่อ  ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสรนนท์ จิโรจน์มนตรี)

นายกเทศมนตรีเมืองกันตัง

ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ. 23 พ.ค. 2565