

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ	2565 - L7572 - 01 - 017
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการขยับเพื่อปรับเปลี่ยน ประจำปี2565
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองพัทลุง
	<input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input checked="" type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
ชื่อองค์กร/หน่วยงาน ที่รับผิดชอบโครงการ	ชื่อองค์กร.....งานส่งเสริมสุขภาพ...กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลเมืองพัทลุง.....
วันอนุมัติ	26 มกราคม 2565
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่ 01 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565 ถึง วันที่ 30 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2565
งบประมาณ	จำนวน 13,450 บาท โดยถ้วนเฉลี่ยทุกรายการ

หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือเรียกว่า “โรควิถีชีวิต” 5 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญระดับประเทศและระดับโลก ซึ่งนับวันจะทวีความรุนแรงขึ้น เนื่องจากความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและสภาพแวดล้อมส่งผลต่อวิถีชีวิตและก่อให้เกิดพฤติกรรมต่อสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล (ทานหวาน มัน เค็มมากเกินไป และทานผัก ผลไม้ น้อยไป) การเคลื่อนไหวทางกายน้อย การบริโภคยาสูบ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ รวมถึงภาวะเครียด ซึ่งหากไม่สามารถหยุดพฤติกรรมดังกล่าว จะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรควิถีชีวิต พิการ และเสียชีวิตตามมา นอกจากนี้ ยังสร้างภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาและก่อให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจตามมา

จากผลการตรวจสุขภาพประจำปี 2564 พบว่าประชาชนในสำนักงานเทศบาลเมืองพัทลุงมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ขาดการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ งานส่งเสริมสุขภาพเทศบาลเมืองพัทลุงได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการเปลี่ยนชีวิตปลอดโรค ปี3 ประจำปีงบประมาณ 2565 ขึ้น โดยการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองพัทลุง และการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย เพื่อให้การดำเนินงานตามรูปแบบของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานโดยมุ่งประเด็นไปที่การป้องกันควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร การส่งเสริมการเคลื่อนไหวของร่างกายควบคุมป้องกันไม่ให้

เกิดภาวะอ้วนลงพุง งดสูบบุหรี่ งดดื่มแอลกอฮอล์ พร้อมทั้งการจัดการด้านอารมณ์ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้ไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมกับชีวิตขององค์กรนั้น ๆ โดยเน้นองค์กรและภาคีเครือข่ายเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม

วิธีดำเนินการ

1. ประสานงานโครงการกับหน่วยงาน/กองต่างๆ ของเทศบาลเมืองพัทลุงเพื่อร่วมจัดแผนโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพดีชีวิมีสุข
2. เขียนโครงการเสนอเพื่อขอสนับสนุนงบประมาณ
3. ประสานแจ้งรายละเอียดโครงการแก่ผู้บริการ
4. จัดอบรมตามหลักสูตร 1 วัน (3 อ 2 ส) และปลูกจิตสำนึกในการออกกำลังกาย
5. มีการประเมินสุขภาพโดยการเจาะเลือดดูค่าไขมัน มวลกล้ามเนื้อ มวลไขมัน ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต ประเมิน BMI รอบเอว ค่าน้ำตาลในเลือด (DTX) ประเมินผลก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ และประเมินความรู้ด้านสุขภาพ
6. ติดตามและบันทึกผลความเปลี่ยนแปลงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการชั่งน้ำหนัก ประเมินมวลไขมัน มวลกล้ามเนื้อ การวัดความดันโลหิต วัดรอบเอว และเจาะน้ำตาลในเลือด (DTX) ในรายที่มีความเสี่ยง เป็นเวลา 5 เดือน
7. ผู้ที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มวลไขมันลดลง มวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ลดรอบเอว ลดน้ำหนัก ค่าน้ำตาล (DTX) ค่าความดันโลหิตลดลงจากเดิม (ก่อนเข้าโครงการ) 2 อย่างใน 4 อย่างหรืออยู่ในเกณฑ์ปกติได้จะให้เป็นบุคคลต้นแบบ
8. สรุปผลและรายงานผลการดำเนินงาน

กลุ่มเป้าหมาย

พนักงาน ลูกจ้างเทศบาล จำนวน 50 คนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และภาวะอ้วน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร ออกกำลังกาย และจัดการด้านอารมณ์ได้ด้วยตนเอง
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมและสามารถควบคุมน้ำหนัก ลดรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมได้
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะถูกต้องในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร ออกกำลังกายและการจัดการด้านอารมณ์

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ ข้อที่ 1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้ารับการอบรม มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมและสามารถควบคุมน้ำหนักลดรอบเอวได้	ตัวชี้วัดความสำเร็จ 1. ตัวชี้วัดความสำเร็จ ร้อยละ 50 ของผู้เข้าอบรมสามารถมีการดูแลสุขภาพควบคุมพฤติกรรมสุขภาพตนเองเพิ่มขึ้น มีดัชนีมวลกายอยู่ในค่าปกติหรือลดลงจากก่อนเข้าร่วมโครงการ
ข้อที่ 2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีทักษะถูกต้องในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร ออกกำลังกาย และการจัดการด้านอารมณ์	2. ตัวชี้วัดความสำเร็จ ร้อยละ 50 ของผู้เข้าร่วมโครงการมีทักษะปฏิบัติตนถูกต้องในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร ออกกำลังกาย และจัดการกับอารมณ์ได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม ฝึกปฏิบัติ การจัดซื้อ	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
1.กิจกรรมหลัก : อบรมให้ความรู้		
1.1 กิจกรรมย่อย : อบรมให้ความรู้ เรื่อง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ 2 ส และการออกกำลังกาย ประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพ กลุ่มเป้าหมาย 50 คน	1.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้เข้ารับการอบรม และผู้เกี่ยวข้อง จำนวน 2 มื้อ ๆ ละ 25 บาท จำนวน 60 คน เป็นเงิน 3,000 บาท 2.ค่าอาหารกลางวันผู้เข้ารับการอบรม และผู้เกี่ยวข้อง จำนวน 1 มื้อ ๆ ละ 60 บาท จำนวน 60 คน เป็นเงิน 3,600 บาท 3. ค่าวัสดุ อุปกรณ์ ประกอบการอบรม เช่น แฟ้มใส ปากกาเมจิก กระดาษพริ้ว กระดาษ A4 กระดาษอาร์ตมัน เป็นเงิน 2,500 บาท 4. ค่าป้ายไวนิลโครงการ ขนาด 1.2X2.4 ม. เป็นเงิน 600 บาท 5. ค่าสัมมนาคุณวิทยากร จำนวน 5 ชั่วโมง ๆ 600 บาท เป็นเงิน 3,000 บาท	มีนาคม 65

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม ศึกษาดูงาน จัดบริการ การจัดซื้อ	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
1.2 กิจกรรมติดตามและประเมินสุขภาพ เป็นเวลา 3 ครั้ง โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	6. ค่าจ้างทำเกียรติบัตร จำนวน 5 ใบ เป็นเงิน 750 บาท	เม.ย. - ส.ค.65
	รวมเป็นเงิน 13,450 บาท	

หมายเหตุ 1. ทุกรายการถ้วนเฉลี่ยรายจ่ายกันได้

2. งบประมาณไม่ซ้ำซ้อนกับงบประมาณอื่น ๆ

1. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

1.1. หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองพัทลุง

1.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

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

1.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]

1.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]

1.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]

1.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

1.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]

1.3 กลุ่มเป้าหมาย

1.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....50..คน.....

1.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

1.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

1.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 1.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 1.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 1.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 1.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 1.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการ

ทำงาน

- 1.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 1.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 1.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 1.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) ...ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์

ลงชื่อ



ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นางสาวชุตินัน ธาดาพรพรชัย)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

วันที่ 28 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2564

ลงชื่อ

(นางอษณีย์ นมรัมย์)

ผู้ตรวจสอบโครงการ

ตำแหน่ง หัวหน้าฝ่ายบริการงานสาธารณสุข

วันที่ 28 เดือนธันวาคม พ.ศ.2564

ลงชื่อ

(นายศราวุธ สายสิงห์)

ผู้พิจารณาขอโครงการ

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

วันที่ 28 เดือนธันวาคม พ.ศ.2564

ลงชื่อ

(นางจรินทร์ ชำสุต)

ผู้เห็นชอบโครงการ

ตำแหน่ง รองปลัดเทศบาล รักษาการแทน

ปลัดเทศบาลเมืองพัทลุง

วันที่ 28 เดือนธันวาคม พ.ศ.2564

ลงชื่อ

(นายโสภณ จันทรเทพ)

ผู้เห็นชอบโครงการ

ตำแหน่ง รองนายกเทศมนตรีเมืองพัทลุง

วันที่ 28 เดือนธันวาคม พ.ศ.2564

ลงชื่อ

(นายวาทีต ไพศาลศิลป์)

ผู้เสนอโครงการ

ตำแหน่ง นายกเทศมนตรีเมืองพัทลุง

วันที่ 28 เดือนธันวาคม พ.ศ.2564

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

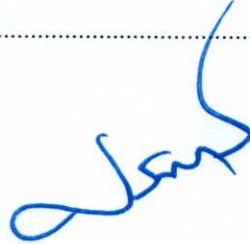
ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองพัทลุง ครั้งที่ ๑/๒๕๖๕ เมื่อวันที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๖๕ ผลการพิจารณาโครงการขยับเพื่อปรับเปลี่ยน ประจำปี ๒๕๖๕ นี้

อนุมัติงบประมาณเพื่อสนับสนุนโครงการขยับเพื่อปรับเปลี่ยน ประจำปี ๒๕๖๕ จำนวน ๑๓,๔๕๐ บาท (หนึ่งหมื่นสามพันสี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

เพราะ เป็นไปตามวัตถุประสงค์/หลักเกณฑ์ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติพ.ศ. ๒๕๖๑

ไม่อนุมัติ เพราะ
หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

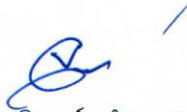
ลงชื่อ



(นายศราวุธ สายสิงห์)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองพัทลุง

ลงชื่อ



(นางจรินทร์ ขำผุด)

กรรมการและเลขานุการ
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองพัทลุง

ลงชื่อ



(นายวาทีต ไพศาลศิลป์)

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองพัทลุง