

โครงการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิคหมู่บ้านหงส์ทิพย์

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น
เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ 65-17257-2-13

ชื่อโครงการ/กิจกรรม โครงการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิคหมู่บ้านหงส์ทิพย์

ชื่อกองทุน กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคอหงส์

ประเภทการสนับสนุน

- สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงาน สาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
- สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]
- สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]
- สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ

- หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา
- กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
- สำนักงานเลขาธิการกองทุน

ชื่อองค์กร กลุ่มแอโรบิคหมู่บ้านหงส์ทิพย์

กลุ่มคน

1. พล.ต.ท.นพดล เมื่อกโสภณ โทร. 084 999 5198
2. นางถนอมจิต เมื่อกโสภณ โทร. 089 655 9655
3. วาสนา สิริยศธารง โทร. 081 959 7377
4. คุณมิตร ศุภวิบูลย์ผล โทร. 081 897 3745
5. นิธิโรจน์ จงนิธิโรจน์ โทร. 086 490 9809

วันอนุมัติ 21 พ.ค. 2565

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 24 พฤษภาคม 2565 ถึง 30 กันยายน 2565

งบประมาณ จำนวน 31,350.00 บาท

1. หลักการและเหตุผล

เนื่องในสังคมปัจจุบันวิถีชีวิตของคนในสังคมมีการเปลี่ยนแปลงบุคคลทั่วไปต้องทำงานแข่งกับเวลา หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย อ้างไม่มีเวลา บางครั้งเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงบทในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกายจึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอและก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือด สมัยปัจจุบันอายุน้อยก็เกิดโรคต่าง ๆ ได้ ในวันนี้จึงเห็นว่าเราควรจะต้องเน้นการสร้างมากกว่าการซ่อมสุขภาพ จึงต้องเน้นระบบสุขภาพเชิงรุกและการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากประชาชนป่วยด้วยโรคที่สามารถดูแลและป้องกันได้ เป็นส่วนใหญ่ จึงได้มีการรณรงค์ให้ประชาชนได้มาสนใจการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ ตามที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบาย 5๐ เป็นหลักการออกกำลังกายคือออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์และสุขภาพ อนามัยชุมชนและโรครยา การเดินแอโรบิก เป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ติดต่อสุขภาพและป้องกันโรคได้

กลุ่มแอโรบิกหมู่บ้านหงส์ทิพย์ จึงได้ทำโครงการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกหมู่บ้านหงส์ทิพย์ เพื่อให้ประชาชนได้มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกอย่างต่อเนื่องและให้เน้นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายให้มีสุขภาพที่ดี ร่างกายแข็งแรงสุขภาพจิตสดใสห่างไกลจากโรคร้าย

2. สถานการณ์ปัญหา

สถานการณ์ปัญหา	ขนาด
1. ร้อยละของคนในหมู่บ้านหงส์ทิพย์ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก	50.00
2. ร้อยละของคนในหมู่บ้านหงส์ทิพย์ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง	25.00

3. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย 1 ปี
1. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนหมู่บ้านหงส์ทิพย์มีการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก	ร้อยละของประชาชนหมู่บ้านหงส์ทิพย์ที่มีการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกเพิ่มขึ้น	100.00
2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนหมู่บ้านหงส์ทิพย์มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคร้าย	ร้อยละของประชาชนหมู่บ้านหงส์ทิพย์มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคร้ายเพิ่มขึ้น	90.00

4. วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

1. กิจกรรมประชุมคณะทำงาน

รายละเอียด

- ประชุมคณะทำงาน เพื่อกำหนดรูปแบบการดำเนินกิจกรรม

ค่าใช้จ่าย

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 10 คน x 25 บาท x 1 มื้อ เป็นเงิน 250 บาท

งบประมาณ 250.00 บาท

2. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องการเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ

รายละเอียด

- ประเมินภาวะสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ประเมินค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ก่อนเข้าร่วมอบรมให้ความรู้
- มอบสมุดบันทึกสุขภาพแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ
- อบรมให้ความรู้ เรื่องการเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ
- ประเมินความพึงพอใจของวิทยากร

ค่าใช้จ่าย

- ค่าวิทยากร จำนวน 1 คน x 600 บาท x 3 ชั่วโมง เป็นเงิน 1,800 บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 30 คน x 25 บาท x 1 มื้อ (รวมเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้อง) เป็นเงิน 750 บาท
- ค่าชุดเครื่องเสียง จำนวน 1 ชุด x 10,000 บาท เป็นเงิน 10,000 บาท

4. ค่าสมุดบันทึกข้อมูลสุขภาพประจำตัว จำนวน 20 เล่ม x 20 บาท 400 บาท
เป็นเงิน 400 บาท
 5. ค่าป้ายไวนิล (ตารางเมตรละ 150 บาท) จำนวน 1 ผืน ขนาด 1 x 3 เมตร x 150 บาท
เป็นเงิน 450 บาท
 6. ค่าหน้ากากอนามัย จำนวน 10 กล่อง (50ชิ้น) x 125 บาท
เป็นเงิน 1,250 บาท
 7. ค่าเจลแอลกอฮอล์ (500 ml) จำนวน 5 ขวด x 100 บาท
เป็นเงิน 500 บาท
 8. ค่าวัสดุอุปกรณ์เพื่อการดำเนินงาน เช่น ดินสอ ปากกา ถ่านแบตเตอรี่
เป็นเงิน 300 บาท
- งบประมาณ 15,450.00 บาท

3. กิจกรรมออกกำลังกายการเดินแอโรบิค

รายละเอียด

- จัดกิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค โดยจัดกิจกรรม จำนวน 3 ครั้ง/สัปดาห์ (จันทร์,อังคาร,พุธ) เวลา 17.00 – 18.00 น.

ค่าใช้จ่าย

1. ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย จำนวน 1 คน x 300 บาท x 3 ครั้ง/สัปดาห์ x 4 สัปดาห์/เดือน x 4 เดือน
เป็นเงิน 14,400 บาท

งบประมาณ 14,400.00 บาท

4. ประชุมคณะทำงานในการสรุปผลการดำเนินงานโครงการ

รายละเอียด

- ประชุมคณะทำงานในการสรุปผลการดำเนินงานโครงการ

ค่าใช้จ่าย

1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 10 คน x 25 บาท x 1 มื้อ
เป็นเงิน 250 บาท
2. ค่าจัดทำเอกสารสรุปโครงการ เป็นเงิน 1,000 บาท

งบประมาณ 1,250.00 บาท

5. งบประมาณ

งบประมาณโครงการ 31,350.00 บาท

6. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 24 พฤษภาคม 2565 ถึง 30 กันยายน 2565

7. สถานที่ดำเนินการ

หมู่บ้านหงส์ทิพย์

8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคอหงส์ จำนวน 31,350.00 บาท รายละเอียดดังในวิธีดำเนินการ/กิจกรรม ด้านบน

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนหมู่บ้านหงส์ทิพย์มีการออกกำลังกายด้วยการเดินในราบิคเพิ่มมากขึ้น
2. ประชาชนหมู่บ้านหงส์ทิพย์มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเพิ่มขึ้น

10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร กลุ่มแอโรบิคหมู่บ้านหงส์ทิพย์

ชื่อกลุ่มคน

1. พล.ต.ท.นพดล เมื่อกโสภณ โทร. 084 999 5198
2. นางถนอมจิต เมื่อกโสภณ โทร. 089 655 9655
3. วาสนา สิริยศอารัง โทร. 081 959 7377
4. ศุภมิตร ศุภวิบูลย์ผล โทร. 081 897 3745
5. นิธิโรจน์ จงนิธิโรจน์ โทร. 086 490 9809

ประเภทหน่วยงาน

- 10.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 10.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 10.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 10.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 10.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน
- 10.1.6 สำนักงานเลขาธิการกองทุน

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

- 10.2.1 ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข
- 10.2.2 ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น
- 10.2.3 ประเภท 3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ
- 10.2.4 ประเภท 4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ
- 10.2.5 ประเภท 5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ

10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- 10.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 10.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 10.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- 10.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- 10.3.5 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 10.3.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 10.3.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 10.3.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 10.3.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับผลประโยชน์ 20 คน

10.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

10.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- 10.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 10.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 10.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 10.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 10.4.1.8 อื่นๆ

ระบุ

10.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 10.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 10.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 10.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 10.4.2.8 อื่นๆ

ระบุ

10.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 10.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 10.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 10.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 10.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 10.4.3.9 อื่นๆ

ระบุ

10.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 10.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 10.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 10.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 10.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

10.4.4.9 อื่นๆ

ระบุ

10.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

10.4.5.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

10.4.5.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

10.4.5.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

10.4.5.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

10.4.5.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

10.4.5.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

10.4.5.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

10.4.5.8 อื่นๆ

ระบุ

10.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

10.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

10.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

10.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

10.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

10.4.6.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

10.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

10.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

10.4.6.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

10.4.6.9 อื่นๆ

ระบุ

10.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

10.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

10.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

10.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

10.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

10.4.7.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

10.4.7.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

10.4.7.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

10.4.7.8 อื่นๆ

ระบุ

10.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

10.4.8.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

10.4.8.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

10.4.8.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

10.4.8.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

10.4.8.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ


10.4.8.6 อื่นๆ

ระบุ

10.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

10.4.9.1 อื่นๆ

ระบุ

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงานโครงการ/กิจกรรม
สงวนพอสมจิต เพ็ญศิริวัฒน์

ตำแหน่ง

วันที่-เดือน-พ.ศ. 10พ.ย. 65

ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อบต. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ... เทศบาลเมืองคอหงส์.....

ครั้งที่ 3/2565 เมื่อวันที่ 24 พฤษภาคม 2565 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 31,350.....บาท

เพราะ โครงการออกถ้ำสังคายน์ด้วยการเดินแอโรบิคหมู่บริเวณทุ่งหญ้า เป็นโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนฯ.....

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี).....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่ 30 กันยายน 2565.....

ลงชื่อ.....

(นายทวีศักดิ์ ทวีรัตน์)

ตำแหน่ง ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

เทศบาลเมืองคอหงส์

วันที่-เดือน-พ.ศ. 24 พฤษภาคม 2565.....