

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินลีลาศ ชมรมลีลาศและนันทนาการ

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ 66-17257-2-18

ชื่อโครงการกิจกรรม โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินลีลาศ ชมรมลีลาศและนันทนาการเทศบาลเมืองคอหงส์

ชื่อกองทุน กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคอหงส์

ประเภทการสนับสนุน

- สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข (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 ที่มิใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา
- กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
- สำนักงานเลขาธิการกองทุน

ชื่อองค์กร ชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคอหงส์

กลุ่มคน

1. นางสาวกัญญา ตั้งเพ็ง โทร. 083 168 0547
2. นายพิทักษ์ เพ็ชรกล้า
3. นางพรทิพย์ สัตยรักษ์
4. นายถาวร กัลป์จารุ
5. นางวาริ ร่มสกุล

วันอนุมัติ 24 พ.ค. 2565

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 24 พฤษภาคม 2565 ถึง 30 กันยายน 2565

งบประมาณ จำนวน 37,300.00 บาท

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสังคมของคนในชุมชนเปลี่ยนแปลงไป ดังจะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปในชุมชน ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรรม ปัญหาทางสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่เวลา ในการดูแลสุขภาพของตนเองกลับน้อยลง เกิด ปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ทำให้ประชาชนหันไปพึ่งพาสินค้าที่จะทำให้สุขภาพดีจากสื่อต่างๆ เช่น ยาลดความอ้วน น้ำสมุนไพรต่างๆ ซึ่งไม่จำเป็นและมีราคาแพง ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพด้วย วิถีง่าย และได้ผลจึงเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับช่วงเวลา เศรษฐกิจไม่ดี ประกอบกับนโยบายของ กระทรวงสาธารณสุขที่ให้มีการรณรงค์สร้างสุขภาพอยู่ทุกปี โดยมีวัตถุประสงค์ให้ประชาชน องค์กร หน่วยงานภาครัฐ และเอกชน ภาคประชาชน ตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตามแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติ โดยมีวิสัยทัศน์ที่จะ ทำให้ประชาชนอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญา และจิตวิญญาณ มีสัมมาอาชีพ ทำงานด้วยความสุข ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานความพอดี พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ภายใต้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อม ที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืน ยาว และหนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญของมิติทางกาย คือ ให้คนไทยออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายสร้างนำซ่อมของกระทรวงสาธารณสุขที่มุ่งเน้นให้ประชาชนรวมกลุ่มกันดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชน เพื่อลดต้นทุนงบประมาณในด้าน สาธารณสุขของประเทศไทย ชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคอหงส์ จึงได้จัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเต้นลีลาศ ชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาล เมืองคอหงส์ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายลดปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ

2. สถานการณ์ปัญหา

สถานการณ์ปัญหา	ขนาด
1. ร้อยละของคนที่มีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคอหงส์	20.00
2. ร้อยละของคนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงในชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคอหงส์	30.00
3. ร้อยละของคนที่ตระหนักถึงความสำคัญในการออกกำลังกายชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคอหงส์	10.00

3. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย 1 ปี
1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคอหงส์มีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ	ร้อยละของสมาชิกชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคอหงส์มีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้น	80.00
2. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคอหงส์มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัย	ร้อยละของสมาชิกชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคอหงส์มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยเพิ่มขึ้น	80.00
3. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคอหงส์ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย	ร้อยละของสมาชิกชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคอหงส์ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น	50.00

4. วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

1. ประชุมคณะทำงานชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคอหงส์

รายละเอียด

- ประชุมคณะทำงานชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคอหงส์ เพื่อกำหนดรูปแบบ การดำเนินงานกิจกรรมโครงการฯ

ค่าใช้จ่าย

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 20 คน x 25 บาท x 1 มื้อ เป็นเงิน 500 บาท

2. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ เรื่องการออกกำลังกายพื้นฐานด้วยการเดินลีลาศ

รายละเอียด

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

ค่าใช้จ่าย

1. ค่าวิทยากร จำนวน 1 คน x 600 บาท x 3 ชั่วโมง
เป็นเงิน 1,800 บาท
 2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 60 คน x 25 บาท x 1 มื้อ (รวมเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้อง)
เป็นเงิน 1,500 บาท
 3. ค่าป้ายไวนิล (ตารางเมตรละ 150 บาท) จำนวน 1 ผืน ขนาด 1 x 3 เมตร x 150 บาท
เป็นเงิน 450 บาท
 4. ค่าสมุดบันทึกสุขภาพ จำนวน 50 เล่ม x 20 บาท
เป็นเงิน 1,000 บาท
 5. ค่าน้ำกากอนามัย จำนวน 10 กล่อง (50ชิ้น) x 125 บาท
เป็นเงิน 1,250 บาท
 6. ค่าเจลแอลกอฮอล์ (500 ml) จำนวน 5 ขวด x 100 บาท
เป็นเงิน 500 บาท
- งบประมาณ 6,500.00 บาท

3. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยการเดินลีลาศ

รายละเอียด

- จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยโดยการเดินลีลาศ สัปดาห์ละ 3 วัน คือทุกวันศุกร์, เสาร์, อาทิตย์ เวลา 16.00 - 18.00 น.

ค่าใช้จ่าย

1. ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกายโดยการเดินลีลาศเพื่อสุขภาพ จำนวน 2 คน x 300 บาท x 3 ครั้ง/สัปดาห์ x 4 สัปดาห์/เดือน x 4 เดือน
เป็นเงิน 28,800 บาท
- งบประมาณ 28,800.00 บาท

4. ประชุมคณะทำงานชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคอหงส์เพื่อสรุปผลการดำเนินงานโครงการ

รายละเอียด

- ประชุมคณะทำงานชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคอหงส์
- สรุปผลการดำเนินงานโครงการส่งกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคอหงส์

ค่าใช้จ่าย

1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 20 คน x 25 บาท x 1 มื้อ
เป็นเงิน 500 บาท
 2. ค่าจัดทำเอกสารสรุปโครงการ เป็นเงิน 1,000 บาท
- งบประมาณ 1,500.00 บาท

5. งบประมาณ

งบประมาณโครงการ 37,300.00 บาท

6. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 24 พฤษภาคม 2565 ถึง 30 กันยายน 2565

7. สถานที่ดำเนินการ

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กค่ายเสนาณรงค์ เทศบาลเมืองคอหงส์ ตำบลคอหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคองหงส์ (SEE) จำนวน 37,300.00 บาท รายละเอียดดังในวิธีดำเนินการ/กิจกรรม ด้านบน

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. สมาชิกชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคองหงส์มีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้น
2. สมาชิกชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคองหงส์มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัย
3. สมาชิกชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคองหงส์ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร ชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคองหงส์

ชื่อกลุ่มคน

1. นางสาวกัญญา ตั้งเพ็ง โทร. 083 168 0547
2. นายพิทักษ์ เพ็ชรกล้า
3. นางพรทิพย์ สัตยรักษ์
4. นายถาวร กัลป์จรรย์
5. นางวาริ ร่มสกุล

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 50 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/ฝึกอบรมให้ความรู้
- 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/ฝึกอบรมให้ความรู้
- 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/ฝึกอบรมให้ความรู้
- 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/ฝึกอบรมให้ความรู้
- 10.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 10.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

