

## แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลสำนักแต้ว

เรื่อง ขอเสนอโครงการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายชุมชนบ้านห้วยต้อหง๊ะ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลสำนักแต้ว

ด้วย องค์การบริหารส่วนตำบลสำนักแต้ว มีความประสงค์จะจัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายชุมชนบ้านห้วยต้อหง๊ะ ในปีงบประมาณ ๒๕๖๕ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลสำนักแต้วเป็นเงิน ๑๕๐,๐๐๐ บาท โดยมีรายละเอียด ดังนี้

### ส่วนที่ ๑ : รายละเอียด โครงการ

**หลักการและเหตุผล** ด้วยชมรมผู้สูงอายุ ได้รวมตัวกันออกกำลังกายและรักษาสุขภาพ โดยผู้สูงอายุมีความสนใจด้านสุขภาพมากขึ้น มีการรวมตัวทำกิจกรรมและออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ณ ชุมชนบ้านห้วยต้อหง๊ะ โดยสมาชิกเห็นพ้องต้องกันว่าทางผู้สูงอายุยังไม่ถึงบประมาณในการซื้ออุปกรณ์ออกกำลังกายควรขอรับการสนับสนุนอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ สำหรับมาร่วมกันออกกำลังกายในตอนเย็น ณ ชุมชนบ้านห้วยต้อหง๊ะเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคร้ายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น รวมถึงการได้มาร่วมกันออกกำลังกายเป็นกลุ่มจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพะด้านอารมณ์จิตใจ ให้มีความสดชื่นแจ่มใสขึ้นด้วย แต่เนื่องจากการจัดหาอุปกรณ์ออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ค่อนข้างมีรายละเอียดและซับซ้อนยุ่งยากในการจัดหาพอสมควรซึ่งชุมชนบ้านห้วยต้อหง๊ะไม่สามารถดำเนินการเองได้ จึงประสานให้องค์การบริหารส่วนตำบลสำนักแต้วช่วยดำเนินการโครงการและขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลสำนักแต้ว

#### ๑. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๑. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ ได้มีการรวมตัวกันออกกำลังกาย ณ ชุมชนบ้านห้วยต้อหง๊ะ
๒. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ มีสุขภาพที่แข็งแรงและยั่งยืน
๓. เพื่อให้มีอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้งที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

#### ๒. วิธีดำเนินการ

๑. ประสานองค์การบริหารส่วนตำบลสำนักแต้วเพื่อหาแนวคิดความต้องการของชุมชนบ้านห้วยต้อหง๊ะ
๒. องค์การบริหารส่วนตำบลสำนักแต้วดำเนินการจัดทำรายละเอียดโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ
๓. องค์การบริหารส่วนตำบลสำนักแต้วดำเนินการจัดซื้ออุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้งที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ พร้อมติดตั้ง ณ ชุมชนบ้านห้วยต้อหง๊ะ
๔. ในช่วงเย็นของทุกวันผู้สูงอายุ รวมตัวทำกิจกรรมด้านสุขภาพ ณ ชุมชนบ้านห้วยต้อหง๊ะ
๕. สรุปและรายงานผลการดำเนินโครงการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายชุมชนบ้านห้วยต้อหง๊ะให้กับคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลสำนักแต้ว

#### ๓. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านห้วยต้อหง๊ะ

**๔. ระยะเวลาดำเนินการ**

ในปี พ.ศ. ๒๕๖๕

**๕. สถานที่ดำเนินการ**

ณ ชุมชนบ้านห้วยต้อหังระตำบลสำนักแต้ว อำเภอสะเตกา จังหวัดสงขลา

**๖. งบประมาณ**

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลสำนักแต้ว

จำนวน ๑๕๐,๐๐๐ บาท รายละเอียด ดังนี้

จัดซื้ออุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้งที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ พร้อมติดตั้ง ณ ชุมชนบ้านห้วยต้อหังระ

- ค่าเครื่องเดินทวนบริหารไหล่และขา	จำนวน ๑ ชุด	เป็นเงิน ๒๕,๐๐๐ บาท
- ค่าเครื่องบริหารข้อสะโพก	จำนวน ๑ เครื่อง	เป็นเงิน ๒๐,๐๐๐ บาท
- ค่าเครื่องบิดเอว ๒ สถานี	จำนวน ๑ เครื่อง	เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท
- ค่าเครื่องบริหารขาและข้อสะโพกแบบก้าวเดิน	จำนวน ๑ เครื่อง	เป็นเงิน ๒๔,๐๐๐ บาท
- ค่าเครื่องบริหารข้อสะโพกแบบเหยียดตัว	จำนวน ๑ เครื่อง	เป็นเงิน ๑๘,๐๐๐ บาท
- ค่าเครื่องบริหารแขน หัวไหล่ และเอว	จำนวน ๑ เครื่อง	เป็นเงิน ๒๐,๐๐๐ บาท
- ค่าเครื่องบริหารข้อเข่า (จักรยานล้อเหล็ก)	จำนวน ๑ เครื่อง	เป็นเงิน ๒๘,๐๐๐ บาท

**๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

๑. สามารถสร้างเสริมสุขภาพทางกาย ทางจิตใจ และทางอารมณ์ ให้มีความสดชื่นแจ่มใส ในผู้สูงอายุ บ้านห้วยต้อหังระหมู่ที่ ๖ ซึ่งจะส่งผลให้สามารถป้องกันโรคกลุ่มเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่ผู้สูงอายุ ได้อีกด้วย