

โครงการเดินลีลาศเพื่อสุขภาพ

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น
เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ ๒๕๖๖-๒๗๕๗๖-๐๒-๐๑

ชื่อโครงการ/กิจกรรม โครงการเดินลีลาศเพื่อสุขภาพ

ชื่อกองทุน กองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลเขาชัยสน

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 ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา
- กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
- สำนักงานเลขาธิการกองทุน

ชื่อองค์กร สำนักปลัดเทศบาล เทศบาลตำบลเขาชัยสน

กลุ่มคน

1. นายสมบูรณ์ เหล่าทอง
2. นางสาวสุพรรณิ มาสวัสดิ์
3. นายจันทน์ คัยชู
4. นางสุจิตรา ร้าจวน
5. นายชัยยุทธ์ ภูบงกุช

วันอนุมัติ 31 ต.ค. 2565

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 1 ตุลาคม 2565 ถึง 31 กรกฎาคม 2566

งบประมาณ จำนวน 47,750.00 บาท

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันรูปแบบของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ มีอยู่หลากหลายประเภท ล่าสุด “การเดินลีลาศ” ตามท่วงทำนองดนตรีเสียงเพลง ก็ถูกนำมาใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อสร้างความแข็งแรง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้กับคนสูงวัยที่สำคัญยังเป็นรูปแบบของการโยกย้ายสายสะโพก ที่คนรุ่นปู่ตายายค่อนข้างถนัดและไม่รู้สึกขัดเขิน เมื่อต้องมาเรียนออกกำลังกายในที่สาธารณะ แถมนางรายยังบอกว่าดีเสียอีก เพราะอย่างน้อยลูกๆ หลานๆ จะได้ชื่นชมท่าร่ายรำของนุ่นตายายเมื่อควาวที่เคยเป็นคนรุ่นหนุ่มสาว เพื่ออนุรักษ์ไว้ไม่ให้สูญหาย

การออกกำลังกาย ด้วยการ “การเดินลีลาศ” เป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะร่างกายตามจังหวะเสียงเพลง ช่วยกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อเล็ก ข้อต่อต่างๆ ตลอดจนกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้ทำงาน ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับจังหวะและเสียงเพลง ซึ่งเรียกได้ว่าทุกๆ รูปแบบของการออกกำลังกายด้วยท่าเดินลีลาศ ล้วนมีประโยชน์ต่อผู้สูงวัยแทบทั้งสิ้น ด้วยเหตุว่าคนวัยนี้จะได้ใช้ทั้งหัว ตา ไหล่ แขน มือ นิ้ว ลำตัวที่ต้องโยกย้ายไปตามเสียงเพลง รวมถึงการเคลื่อนไหวหัวเข่า ขณะที่ต้องสลับขาเปลี่ยนท่า เรียกว่าได้ออกกำลังกายแทบทุกส่วน

ที่สำคัญยังมีการศึกษาวิจัย “การเดินรำ” จะมีผลต่อสมอง คือ ทำให้สมองได้ใช้งาน ในการจดจำการเดิน และการย่างก้าวขณะเดินรำ เป็นต้นว่าท่านจะเดินหน้าก็ก้าว และต้องถอยหลังก็ก้าว เมื่อสมองได้ใช้งานก็จะช่วยป้องกันโรคความจำเสื่อมได้ เรียกได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่พัฒนาทั้งร่างกายและสมองไปพร้อมๆ กัน อีกทั้งยังทำให้รูปร่างและทรวดทรงของคนสูงวัยกระชับ มีการทรงตัวที่ดีเพื่อป้องกันการหกล้มบาดเจ็บ อีกทั้งการเคลื่อนไหวร่างกายก็ยังสามารถช่วยเผาผลาญไขมันที่เรากินเข้าไปจะช่วยลด “โรค NCD” หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อาทิ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วนลงพุง ฯลฯ ในคนสูงวัยได้ นอกจากนี้ยังช่วยคลายเครียด ในกลุ่มของผู้สูงวัยที่ใช้สมอง อยู่กับการครุ่นคิด หรือติดโซเชียล ถ้าท่านได้ออกมาเดินรำ ก็จะทำให้ทั้งอุปกรณ์สมาร์ตโฟนไปชั่วคราว และอย่าลืมว่ากิจกรรมออกกำลังกายตามจังหวะเสียงเพลงดังกล่าว ผู้สูงอายุจะได้พบเจอกลุ่มคนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ก็จะทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างที่ดี

2. สถานการณ์ปัญหา

สถานการณ์ปัญหา	ขนาด
1. จำนวนผู้สูงอายุ	514.00

3. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย 1 ปี
1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการศึกษาอบรมมีสุขภาพจิต สุขภาพกายดีขึ้น	เพื่อให้ผู้เข้ารับการศึกษาอบรมมีสุขภาพจิต สุขภาพกายดีขึ้น	30.00
2. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และทำกิจกรรม	เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และทำกิจกรรมต่างๆผ่านโครงการของเทศบาลตำบลเขาชัยสน	30.00

4. วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

1. อบรมให้ความรู้การเดินลีลาศ

รายละเอียด

- ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 75 ชั่วโมง ๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 45,000 บาท
- ค่าป้ายไวนิลโครงการ 1 แผ่น เป็นเงิน 1,250 บาท
- ค่าวัสดุอุปกรณ์ เป็นเงิน 1,500 บาท

งบประมาณ 47,750.00 บาท

2. ประเมินและรายงานผลการดำเนินกิจกรรม/โครงการ

รายละเอียด

- วัดระดับความดันโลหิตก่อนและหลังการอบรม
- วัดรอบเอวก่อนและหลังการอบรม
- ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ก่อนและหลังการอบรม
- สรุปผลการดำเนินกิจกรรม/โครงการ

งบประมาณ 0.00 บาท

5. งบประมาณ

งบประมาณโครงการ 47,750.00 บาท

6. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 1 ตุลาคม 2565 ถึง 31 กรกฎาคม 2566

7. สถานที่ดำเนินการ

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเขาชัยสน

8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลเขาชัยสน ^[11]จำนวน 47,750.00 บาท รายละเอียดดังในวิธีดำเนินการ/กิจกรรม ด้านบน

หมายเหตุ : งบประมาณทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมได้ผ่อนคลายอิริยาบถและได้สนุกสนาน ลดความเครียด กล้าแสดงออก ด้วยการเต้นการเต้นลีลาศ เพื่อสุขภาพจิตที่ดี และส่งผลถึงสุขภาพกายที่ดี
- ผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรมได้ถ่ายทอดความรู้ที่ได้รับขยายผลไปยังบุคคลในครอบครัวและญาติที่พี่น้องให้สามารถมีสุขภาพจิต และสุขภาพกายที่ดี สามารถรักษาโรคเครียดให้ลดน้อยลงได้

10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร สำนักปลัดเทศบาล เทศบาลตำบลเขาชัยสน

ชื่อกลุ่มคน

1. นายสมบุรณ์ เหล่าทอง
2. นางสาวสุพรรณิ มาสวัสดิ์
3. นายจันทน์ ยศชู
4. นางสุจิตรา ไร่จวน
5. นายชัยยุทธ ภู่งกูช

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
- 10.2.6 ประเภท 6 การใช้เงินตามมติบอร์ด

10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- 10.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 10.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 10.3.3 กลุ่มเด็กวัยรุ่นและเยาวชน
- 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 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 กลุ่มเด็กวัยรุ่นและเยาวชน

- 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 กลุ่มคนพิการและคุณภาพ

- 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 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเท้าเสื่อม
- 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 ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(..... (นายจันทน์ . ชคญ))

ตำแหน่ง หัวหน้าสำนักงานปลัดเทศบาล

31 ต.ค. 2565

วันที่-เดือน-พ.ศ.

ส่วนที่ ๒ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม(สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเขาชัยสน ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๕ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

(✓) อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๔๗,๗๕๐ บาท
เพราะ มติคณะกรรมการพิจารณาโครงการฯเป็นไปวัตถุประสงค์ของกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเขาชัยสน

() ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
เพราะ.....
.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี).....
.....
.....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่๓) ภายในวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๖



(นายสมบุรณ์ เหล่าทอง)

นายกเทศมนตรีตำบลเขาชัยสน

ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเขาชัยสน