



แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง

เรื่อง ขอเสนอโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกันตัง มีความประสงค์จะจัดทำ โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุออกกำลังกายแบบร่าวย่อนยุค ปี ๒๕๖๖ “ผ่อนคลายใจ” ร่าวย่อนยุค ในปีงบประมาณ ๒๕๖๖ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง เป็นเงิน ๑๕,๔๗๕ บาท โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียด (สำหรับผู้เสนอโครงการลงรายละเอียด)

๑. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันวิถีชีวิตของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไป มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้มีการเคลื่อนไหวออกแรงกายลดลง ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังเป็นการป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งโรคเรื้อรังเหล่านี้กำลังมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในภาพรวมของระดับประเทศ ดังที่จะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลง ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นด้วย โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งการออกกำลังกายเสมือนเป็นยาวิเศษ ที่ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายเกิดความสมบูรณ์แข็งแรง เป็นเกราะป้องกันโรคภัยความเจ็บป่วยได้อย่างดี แต่ทั้งนี้การออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสม ผู้ออกกำลังกายจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่ถูกต้องในการกำหนดรูปแบบ วิธีการ และระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของแต่ละบุคคล ดังนั้นสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา การดูแลส่งเสริมสุขภาพจะต้องดูแลและส่งเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยในการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรง และจิตใจของคนเราแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อได้มากมายหลากหลายรูปแบบ ช่วยในการบำบัดรักษาฟื้นฟูเสริมสร้างสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายรวมทั้งช่วยลดไขมันในร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อตึง ช่วยให้พัฒนาการรับรู้ของระบบประสาทส่วนต่างๆ ของร่างกาย ส่งผลให้ผู้ออกกำลังกายเกิดความมั่นใจในรูปร่างและความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว ที่สำคัญประชาชนสามารถทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ และยังทำได้ทุกเพศทุกวัย เป็นการส่งเสริมสุขภาพง่ายๆ ได้ด้วยตนเอง การดูแลสุขภาพจะเป็นรูปธรรมได้นั้น ทุกคนจะต้องได้รับการปลูกฝัง ให้มีพื้นฐานจิตสำนึก ความคิด และการปฏิบัติของทุกคนในชุมชน เพื่อการช่วยเหลือดูแลส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชน มีร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างปกติ และมีความสุขอย่างต่อเนื่อง

ดังนั้นทางชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกันตัง เล็งเห็นความสำคัญเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ห่างไกลจากโรค จึงได้จัดทำโครงการโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุออกกำลังกายแบบร่าวย่อนยุค ปี ๒๕๖๖ “ผ่อนคลายใจ” ร่าวย่อนยุค ขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ การออกกำลังกายที่เหมาะสม อีกทั้งยังทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพของตนเอง โดยการออกกำลังกายด้วยร่าวย่อนยุค ได้อย่างถูกต้อง ถูกวิธี และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังและไม่เรื้อรัง, ดิตสังคมและกลุ่มเตรียมตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุ มีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้

๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถฝึกการทรงตัวและสร้างสมรรถภาพทางกายและจิตใจ

๓. ตัวชี้วัดโครงการ

ร้อยละ ๘๐ ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจในโครงการอยู่ในระดับมาก

๔. กลุ่มเป้าหมาย

สมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกันตังที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังและไม่เรื้อรัง จำนวน ๕๐ คน

๕. กิจกรรมและวิธีดำเนินการ

๑. ประชุมคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ เพื่อร่วมเสนอปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุ ความต้องการและความคิดเห็นในการของบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองกันตัง
๒. เสนอแผนงานเพื่อให้อนุกรรมการกลั่นกรองและคณะกรรมการกองทุนฯ เพื่อขออนุมัติงบประมาณ
๓. ประชุมคณะทำงาน/ผู้ที่เกี่ยวข้อง วางแผนการดำเนินกิจกรรม/โครงการ
๔. ประชาสัมพันธ์โครงการ/ประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
๕. จัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม
๖. จัดกิจกรรมคัดกรอง/ประเมินสุขภาพเบื้องต้นแก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุก่อนการออกกำลังกายโดยการชั่งน้ำหนัก/วัดรอบเอว/วัดความดันโลหิต/ประเมินดัชนีมวลกาย ค้นหากลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังและไม่เรื้อรัง
๗. จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการแก่สมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังและไม่เรื้อรัง จำนวน ๑ วัน โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ลดหวาน..มัน..เค็ม สาดิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบร่างประยุกต์ พร้อมประเมินความพึงพอใจผู้เข้ารับการอบรม
๘. จัดกิจกรรมออกกำลังกายในสมาชิกชมรมผู้สูงอายุอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วันสลับกับกิจกรรมทางกายแบบอื่นๆ จำนวน ๓ เดือน และประเมินสุขภาพ
๙. สรุป/รายงานผลการดำเนินงานโครงการแก่กองทุนสุขภาพฯ

๖. งบประมาณโครงการ

ขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองกันตังจำนวน ๑๕,๔๗๕ บาท รายละเอียด ดังนี้

๑. กิจกรรมคัดกรอง/ประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น

| | | |
|--|----------|-----------|
| - ค่าจัดซื้อเครื่องชั่งน้ำหนักแบบดิจิตอล ๑ เครื่อง | เป็นเงิน | ๑,๒๐๐ บาท |
| - ค่าจัดซื้อเครื่องวัดความดันโลหิตแบบดิจิตอล ๑ เครื่อง | เป็นเงิน | ๒,๕๐๐ บาท |
| - ค่าถ่ายเอกสารแบบคัดกรอง/ประเมินสุขภาพ | เป็นเงิน | ๓๐๐ บาท |

๒. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ

| | | |
|--|----------|-----------|
| - ค่าสมนาคุณวิทยากร ๖ ชม. X ๖๐๐ บ. | เป็นเงิน | ๓,๖๐๐ บาท |
| - ค่าป้ายไวนิลโครงการ ๑ ผืน X ๓๗๕ บ. (ขนาด ๑.๐๐*๒.๕๐ เมตร) | เป็นเงิน | ๓๗๕ บาท |
| - ค่าอาหารกลางวัน ๕๐ คน X ๗๐ บ. X ๑ มื้อ | เป็นเงิน | ๓,๕๐๐ บาท |
| - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๕๐ คน X ๓๐ บ. X ๒ มื้อ | เป็นเงิน | ๓,๐๐๐ บาท |
| - ค่าเอกสารประกอบการอบรม/แบบประเมิน | เป็นเงิน | ๓๐๐ บาท |
| - ค่าวัสดุอุปกรณ์และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง | เป็นเงิน | ๗๐๐ บาท |

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๕,๔๗๕ บาท

(หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้)

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

ตั้งแต่วันที่ ๔ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖ ถึงวันที่ ๓๑ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

๘. สถานที่ดำเนินการ

อาคารคอมมิวนิตีเทศบาลเมืองกันตัง/ ที่ทำการชมรมผู้สูงอายุ

๙. วิธีการประเมินผล

๑. ประเมินความพึงพอใจผู้เข้ารับการอบรม
๒. ประเมินสุขภาพ (วัดรอบเอว/วัดความดันโลหิต/ประเมินดัชนีมวลกาย)

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมและกลุ่มเตรียมตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุ มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถทรงตัวและเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น ดูแลตนเองได้
๒. ผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังและไม่เรื้อรัง มีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๑๑. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอโครงการลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๑๑.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพ ฯ

พ.ศ.๒๕๖๑ ข้อ ๑๐) ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกันตัง

กลุ่มหรือองค์กรประชาชน [ข้อ ๑๐ (๒)]

๑๑.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]

๑๑.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.๒๕๕๗)

กลุ่มผู้สูงอายุ

๑๑.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

กลุ่มผู้สูงอายุ

การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

รมรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๑๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกันตัง

- | | | |
|---------------------------|---------|-----------------------|
| ๑. นายชารัตน์ มณีศรี | ตำแหน่ง | ประธานชมรมผู้สูงอายุ |
| ๒. นางทัศนีย์ ไตรบุญ | ตำแหน่ง | กรรมการชมรมผู้สูงอายุ |
| ๓. นางสาวมณีรัตน์ กล้าเวช | ตำแหน่ง | กรรมการชมรมผู้สูงอายุ |

ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ/กิจกรรม

(นายชารัตน์ มณีศรี)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกันตัง

วันที่-เดือน-พ.ศ. 23 มิ.ย. 2566

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง ครั้งที่ ๑/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๖ เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้


- เห็นควรอนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๑๕,๔๗๕ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันสี่ร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน) เพราะเป็นการสนับสนุนให้กลุ่มหรือองค์กรประชาชน ได้ดำเนินกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เป็นการให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพและส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ
- ไม่ควรอนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

- ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายในวันที่ ๓๑ เดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ลงชื่อ  ผู้พิจารณาโครงการ
 (นายคาธา นิตย์จำรูญ)
 กรรมการและเลขานุการ
 กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง
 วันที่-เดือน-พ.ศ. 26 มิ.ย. 2566

อนุมัติ ไม่อนุมัติ

ลงชื่อ  ผู้อนุมัติโครงการ
 (นายสรนนท์ จิโรจน์มนตรี)
 ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง
 วันที่-เดือน-พ.ศ. 27 มิ.ย. 2566