

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลกุดดอต่อตือรี

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม.....โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ชาวกุดดอต่อตือรี.....

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลกุดดอต่อตือรี

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน(ระบุชื่อ) ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลกุดดอต่อตือรี มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม.....โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพชาวกุดดอต่อตือรี.....

ในงบประมาณ.....๒๕๖๖.....โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลกุดดอต่อตือรี เป็นเงิน ๔๙,๖๕๐.....บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ ๑: รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)

๑. หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการ เช่น ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า นอนหลับสบาย มีสุขภาพดีขึ้น แต่ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น มนุษย์ได้มีการเปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานลดลง ทำให้สมรรถภาพร่างกายและคุณภาพการปฏิบัติงานในหน้าที่ลดลงตามไปด้วย นอกจากนี้การสูบบุหรี่ สุรา และสิ่งเสพติดต่างๆ มีส่วน บั่นทอนสุขภาพร่างกายในทางตรงกันข้าม การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเพียงในกลุ่มเด็กอายุ ๑-๕ ปี ออกกำลังกายอย่างน้อย ๓ ชั่วโมงต่อวัน กลุ่มอายุ ๖-๑๕ ปี ออกกำลังกายอย่างน้อย ๑ ชั่วโมงต่อวัน กลุ่มอายุ ๑๗-๖๕ ปีขึ้นไปออกกำลังกายอย่างน้อย ๑๕๐ นาที หรือ ๒.๕ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ และงดสิ่งเสพติดทั้งหลาย จะช่วยทำให้สมรรถภาพร่างกาย สมบูรณ์ แข็งแรง อีกทั้งยังลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน แลไขมันในเลือดสูง จึงทำให้เกิด โครงการ ปรับก่อนป่วย แกนนำตำบลกุดดอต่อตือรี เพื่อสุขภาพที่ดี ทุกหมู่บ้านประกาศเจตนารมณ์ขับเคลื่อนโครงการ จึงเป็นการตอบสนองนโยบายดังกล่าว ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลกุดดอต่อตือรี จึงเสนอโครงการปรับก่อนป่วย แกนนำตำบลกุดดอต่อตือรี

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ ๑๘-๖๔ ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์)

๒. เพื่อให้ ร้อยละประชาชนที่มีความเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง ลดลง

ตัวชี้วัด

๑. ร้อยละ ๑๐๐ ของประชาชน อายุ ๑๘-๖๔ ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์)

๒. ร้อยละ ๑๐๐ ของประชาชนที่มีความเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง ลดลง

๓. เป้าหมาย

กลุ่มวัยทำงาน ตำบลกุดดอต่อตือรี จำนวน ๑๕๐ คน

๔. วิธีดำเนินการ

๑. ประชุมแกนนำคณะทำงาน ๓ ครั้ง

๒. อบรมให้ความรู้ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
๓. ตรวจและประเมินสุขภาพผู้เข้าร่วมโครงการ
๔. กิจกรรมการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ ๒ วัน
๕. ติดตามผลการดำเนินงาน

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

๑ มีนาคม - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๖

๖. สถานที่ดำเนินการ

อาคารอเนกประสงค์องค์การบริหารส่วนตำบลกอตตือรี๊ะ

๗. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลกอตตือรี๊ะ จำนวน ๔๙,๖๕๐ บาท
รายละเอียด ดังนี้จัดอบรมให้ความรู้แก่ อสม.ผู้ดูแลและกลุ่มเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด

กิจกรรมที่ ๑ . ประชุมแกนนำคณะทำงาน ๕๒ คน

- ค่าอาหารกลางวันและเครื่องดื่ม (๕๒ คน x ๗๕ บาท x ๓ มื้อ) เป็นเงิน ๑๑,๗๐๐ บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (๕๒ คน x ๒๕ บาท x ๖ มื้อ) เป็นเงิน ๗,๘๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๑๙,๕๐๐ บาท

กิจกรรมที่ ๒ อบรมให้ความรู้ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๑๕๐ คน

- ค่าอาหารกลางวันและเครื่องดื่ม (๑๕๐ คน x ๗๕ บาท x ๑ มื้อ) เป็นเงิน ๑๑,๒๕๐ บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (๑๕๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ) เป็นเงิน ๗,๕๐๐ บาท
- ค่าสมนาคุณวิทยากร (จำนวน ๕ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท) เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
- ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ(ไวเนล) ขนาด ๑ x ๓ เมตร จำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๙๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๒๒,๖๕๐บาท

กิจกรรมที่ ๓ ตรวจและประเมินสุขภาพผู้เข้าร่วมโครงการ

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (๑๕๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ มื้อ) เป็นเงิน ๗,๕๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๗,๕๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๔๙,๖๕๐ บาท

กิจกรรมที่ ๔ กิจกรรมการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ ๒ วัน

ไม่มีค่าใช้จ่าย

กิจกรรมที่ ๕ ติดตามผลการดำเนินงาน

ไม่มีค่าใช้จ่าย

หมายเหตุทุกรายการสามารถถัวจ่ายกันได้

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เพื่อให้ ผู้ใหญ่อายุ ๑๘-๖๔ ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ
๒. เพื่อให้ ประชาชนที่มีความเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง ลดลง

๙. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับการดำเนินการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๙.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๙)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลกอดตืออริระ.....

- ๙.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๙.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๙.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๙.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๙.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๙.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๙)

- ๙.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)]
- ๙.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]
- ๙.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๙(๓)]
- ๙.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๙(๔)]
- ๙.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๙(๕)]

๙.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ

พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๙.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๙.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๙.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๙.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๙.๓.๕. กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๙.๓.๖. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๙.๓.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๙.๓.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๙.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๙.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - ๙.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๙.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๙.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

- ๙.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๙.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ๙.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- ๙.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๙.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๙.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
 - ๙.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๙.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๙.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๙.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๙.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - ๙.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - ๙.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๙.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๙.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
 - ๙.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๙.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๙.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๙.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๙.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - ๙.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - ๙.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - ๙.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ๙.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ)
- ๙.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
 - ๙.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๙.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๙.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๙.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๙.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
 - ๙.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
 - ๙.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - ๙.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- ๙.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ)
- ๙.๔.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๙.๔.๕.๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๙.๔.๕.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๙.๔.๕.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๙.๔.๕.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๙.๔.๕.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๙.๔.๕.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๙.๔.๕.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๙.๔.๕.๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๙.๔.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๙.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๙.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๙.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๙.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๙.๔.๖.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
 - ๙.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
 - ๙.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
 - ๙.๔.๖.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
 - ๙.๔.๖.๙ อื่นๆ (ระบุ)
- ๙.๔.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๙.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๙.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๙.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๙.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๙.๔.๗.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๙.๔.๗.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๙.๔.๗.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๙.๔.๗.๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๙.๔.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๙.๔.๘.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๙.๔.๘.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๙.๔.๘.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- ๙.๔.๘.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๙.๔.๘.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๙.๔.๘.๖ อื่นๆ (ระบุ)
- ๙.๔.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๙(๔)]
- ๙.๔.๙.๑ อื่นๆ (ระบุ).....

ลงชื่อ นางหิ ผู้เขียนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
 (นางสาวรอทานี การะมีแน)

ตำแหน่ง กรรมการอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลกอตตือรีะ
 วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๓ ๓.๑ ๒๕๖๖

ลงชื่อ นางนุชรี ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
 (นางนุชรีย์ อับดุลคานาน)

ตำแหน่ง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลกอตตือรีะ
 วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๓ ๓.๑ ๒๕๖๖