

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินลีลาศ ชมรมลีลาศและ

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น
เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ 66-17257-2-13

ชื่อโครงการ/กิจกรรม โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินลีลาศ ชมรมลีลาศและนันทนาการเทศบาลเมืองคอหงส์ ปี 2

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)]
 - สนับสนุนการใช้เงินตามมติบอร์ด [ข้อ 10(6)]
- หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ
- หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
 - หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
 - หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
 - หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา
 - กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
 - สำนักงานเลขาฯกองทุน

ชื่อองค์กร ชมรมลีลาศและนันทนาการเทศบาลเมืองคอหงส์

กลุ่มคน 1. นางสาวกัญญา ตั้งเพ็ง 2. นางกฤษกร ปล้องอ่อน 3. นางพรทิพย์ สัตยรักษ์ 4. นางมะลิ แสงงาม 5. นางวารี ร่มสกุล

วันอนุมัติ 23 ก.พ. 2566

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 1 เมษายน 2566 ถึง 15 กันยายน 2566

งบประมาณ จำนวน 46,350.00 บาท

1. หลักการและเหตุผล

ลีลาศเป็นกีฬาและสุนันทนาการที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ตั้งแต่เยาวชนถึงผู้สูงอายุ เพราะลีลาศเป็นกีฬาที่ไม่ต้องใช้ง่ายมากนัก นิมนวล ไม่มีการกระทบกระแทกข้อต่อ และกล้ามเนื้อให้มีการบาดเจ็บ อีกทั้งเป็นการฝึกความจำในการเคลื่อนไหวอริยบทุกส่วนของร่างกายให้มีความสัมพันธ์กัน เป็นการฝึกสมอง ฝึกความจำช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เป็นการช่วยลดภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคสมองเสื่อม อีกทั้งยังช่วยให้รู้จักการเข้าสังคม ช่วยส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออกในสิ่งที่ทำงาน และยังช่วยแก้ไขข้อบกพร่องทางด้านร่างกาย อีกทั้งยังลดภาวะความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ เช่นโรคซึมเศร้าเพราะขาดเพื่อน โรคหวาดระแวงคิดว่าไม่มีใครต้องการตนในสังคม และโรคความจำเสื่อม ได้

เพื่อลดภาวะโรคที่อาจเกิดขึ้นจากความคิด หรือช่องว่างของคนในสังคม อีกทั้งเป็นการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมมีสุขภาพที่จิตที่ดี ส่งเสริมสุขภาพให้มีการออกกำลังกายแบบเหมาะสมสำหรับกลุ่มผู้ที่ชอบกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทลีลาศได้รับการตอบสนอง ได้รับการฝึกที่ถูกต้องชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคอหงส์ จึงได้จัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเต้นลีลาศ ชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคอหงส์ ปี 2 ขึ้น

2. สถานการณ์ปัญหา

สถานการณ์ปัญหา	ขนาด
1. ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีค่า BMI ตามเกณฑ์มาตรฐาน	0.00
2. ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดี	0.00

3. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย 1 ปี
1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีค่า BMI ตามเกณฑ์มาตรฐาน	ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีค่า BMI และรอบเอว อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	50.00
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดี	ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพจิตที่ดี (ตามแบบประเมินความสุขคนไทย ของกรมสุขภาพจิต)	80.00

4. วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

1. กิจกรรมประชุมคณะทำงานชมรมลีลาศและนันทนาการ เทศบาลเมืองคอหงส์

รายละเอียด

- ประชุมคณะทำงาน เพื่อกำหนดรูปแบบการดำเนินกิจกรรมตามโครงการ
- ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ช่องทางต่างๆ เช่น กลุ่มไลน์ เว็บไซต์เทศบาล

ค่าใช้จ่าย

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

งบประมาณ 500.00 บาท

2. กิจกรรมอบรมให้ความรู้ เรื่องการออกกำลังกายพื้นฐานด้วยการเต้นลีลาศ

รายละเอียด

- ประเมินภาวะสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ประเมินค่าดัชนีมวลกาย (BMI) วัดรอบเอว ก่อนเข้าร่วมโครงการ
- ประเมินสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วม (ตามแบบประเมินความสุขคนไทย ของกรมสุขภาพจิต)
- มอบสมุดบันทึกสุขภาพแก่ผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อบันทึกข้อมูลสุขภาพ เดือนละ 1 ครั้ง
- อบรมให้ความรู้ เรื่องการออกกำลังกายพื้นฐานด้วยการเต้นลีลาศ

ค่าใช้จ่าย

1. ค่าวิทยากร จำนวน 1 คน x 600 บาท x 3 ชั่วโมง เป็นเงิน 1,800 บาท
2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (รวมเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้อง) จำนวน 60 คน x 25 บาท x 1 มื้อ เป็นเงิน 1,500 บาท
3. ค่าป้ายไวนิล 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

งบประมาณ 4,750.00 บาท

3. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยการเดินลีลาศ

รายละเอียด

- ออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาศ สัปดาห์ละ 3 วัน ทุกวันศุกร์, เสาร์, อาทิตย์ เวลา 16.00 - 18.00 น.

ค่าใช้จ่าย

1. ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย จำนวน 2 คน x 300 บาท x 66 วัน (3 วัน/สัปดาห์) เป็นเงิน 39,600 บาท

งบประมาณ 39,600.00 บาท

4. กิจกรรมสรุปผลการดำเนินงานโครงการ

รายละเอียด

- ประชุมคณะทำงานเพื่อสรุปผลการดำเนินงานตามแผนโครงการพร้อมแบบรายงานส่งให้กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคอหงส์

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 46,350.00 บาท

6. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2566 ถึง 15 กันยายน 2566

7. สถานที่ดำเนินการ

ศาลาประชาคมคลองเตย ชั้น 3 ตำบลคอหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคอหงส์ จำนวน 46,350.00 บาท รายละเอียดดังในวิธีดำเนินการ/กิจกรรม ด้านบน

หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเพิ่มขึ้น
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร ชมรมลีลาศและนันทนาการเทศบาลเมืองคอหงส์

ชื่อกลุ่มคน

1. นางสาวกัญดา ตั้งเพ็ง
2. นางกฤษสร ปลั่งอ่อน
3. นางพรทิพย์ สัตยรักษ์
4. นางมะลิ แสงงาม
5. นางวารีย์ รมสกุล

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 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/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

10.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

10.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาภาวะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

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 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/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 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- 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 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 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 CAMS ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(ร.ส. กัญญา สุนทร)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลเมืองเก่า
วันที่-เดือน-พ.ศ. 10 ต.ค. 66