

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินแอโรบิคหมู่บ้าน

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ 66-17257-2-29

ชื่อโครงการ/กิจกรรม โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินแอโรบิคหมู่บ้านทานตะวัน ชุมชนบ้านทุ่งโดน 4

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)]
- สนับสนุนการใช้จ่ายเงินตามมติบอร์ด [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
- สำนักงานเลขานุการกองทุน

ชื่อองค์กร กลุ่มหมู่บ้านทานตะวันชุมชนบ้านทุ่งโดน 4

กลุ่มคน 1. นางสาวนฤภัย สมฤดี 2. นายกฤตโชค ชัยพัฒนาการ 3. นายวรรณโณ สนธิพัฒน์ 4. นายขจร มุสิกะ 5. นางชญาณีศ ทวีผล

วันอนุมัติ 23 ก.พ. 2566

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 1 เมษายน 2566 ถึง 15 กันยายน 2566

งบประมาณ จำนวน 34,650.00 บาท

1. หลักการและเหตุผล

เนื่องในสังคมปัจจุบันวิถีชีวิตของคนในสังคมมีการเปลี่ยนแปลงบุคคลทั่วไปต้องทำงานแข่งกับเวลา หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย อาจไม่มีเวลา บางครั้งเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงบทในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอและให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือด สมัยปัจจุบันอายุยังน้อยก็เกิดโรคต่าง ๆ ได้ ในการนี้เล็งเห็นว่าเราควรจะต้องเน้นการสร้างมากกว่าการซ่อมสุขภาพ จึงต้องเน้นระบบสุขภาพเชิงรุกและการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากประชาชนป่วยด้วยโรคที่สามารถดูแลและป้องกันได้ เป็นส่วนใหญ่ จึงได้มีการรณรงค์ให้ประชาชนได้มาสนใจการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และเพื่อสุขภาพจิตที่ดีด้วยการเดินแอโรบิค เป็นหนึ่งในกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพและป้องกันโรคได้

กลุ่มหมู่บ้านทานตะวัน จึงได้ทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินแอโรบิคหมู่บ้านทานตะวัน ชุมชนบ้านทุ่งโดน 4 เพื่อให้ประชาชนได้มีการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิคอย่างต่อเนื่อง และให้เน้นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายให้มีสุขภาพจิตที่ดี ร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตสดใส ห่างไกลจากโรค

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. กิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

รายละเอียด

- ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ช่องทางต่างๆ เช่น กลุ่มไลน์ เว็บไซต์เทศบาล
- ประเมินภาวะสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ประเมินค่าดัชนีมวลกาย (BMI) วัดรอบเอว ก่อนเข้าร่วมโครงการ
- ประเมินสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วม (ตามแบบประเมินความสุขคนไทย ของกรมสุขภาพจิต)
- มอบสมุดบันทึกสุขภาพแก่ผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อบันทึกข้อมูลสุขภาพ เดือนละ 1 ครั้ง
- อบรมให้ความรู้ เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี

ค่าใช้จ่าย

1. ค่าเครื่องเสียง จำนวน 1 ชุด x 9,000 บาท เป็นเงิน 9,000 บาท
2. ค่าเครื่องชั่งน้ำหนักดิจิตอล จำนวน 1 เครื่อง x 1,000 บาท เป็นเงิน 1,000 บาท
3. ค่าป้ายไวเนล จำนวน 1 ผืน ขนาด 1 x 3 เมตร x 150 บาท เป็นเงิน 450 บาท
4. ค่าสมุดบันทึกสุขภาพ จำนวน 30 เล่ม x 20 บาท เป็นเงิน 600 บาท
5. ค่าวิทยากร จำนวน 1 คน x 600 บาท x 3 ชั่วโมง เป็นเงิน 1,800 บาท
6. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (รวมเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้อง) จำนวน 40 คน x 25 บาท x 1 มื้อ เป็นเงิน 1,000 บาท

งบประมาณ 13,850.00 บาท

2. กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินแอโรบิค

รายละเอียด

- จัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สัปดาห์ละ 3 วัน ทุกวัน อังคาร พุธ พฤหัสบดี เวลา 17.00 -18.00 น.
- จัดทำรายงานสรุปผลการดำเนินงานตามโครงการพร้อมจัดส่งรายงานผลการดำเนินการส่งให้กองทุนประกันสุขภาพ

ค่าใช้จ่าย

1. ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย จำนวน 1 คน x 300 บาท x 66 วัน (3 วัน/สัปดาห์) เป็นเงิน 19,800 บาท
2. ค่าจัดทำเอกสารสรุปโครงการ เป็นเงิน 1,000 บาท

งบประมาณ 20,800.00 บาท

5. งบประมาณ

งบประมาณโครงการ 34,650.00 บาท

6. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 1 เมษายน 2566 ถึง 15 กันยายน 2566

7. สถานที่ดำเนินการ

หมู่บ้านทานตะวัน ชุมชนบ้านทุ่งโดน 4 ตำบลคองหงส์ อำเภอนาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคองหงส์ ^[1]จำนวน 34,650.00 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 กลุ่มหมู่บ้านทานตะวันชุมชนบ้านทุ่งโดน 4

ชื่อกลุ่มคน

1. นางสาวณฤทัย สมฤดี
2. นายกฤตโชค ชัยพัฒนาการ
3. นายวรรณโณ สนธิพัฒน์
4. นายขจร มุสิกะ
5. นางชญานิศ ทวีผล

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 30 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 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 กลุ่มคนพิการและกျပพลภาพ

- 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 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซีมีเศร่า
- 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 ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
 (.....)
 ตำแหน่ง
 วันที่-เดือน-พ.ศ.

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคอหงส์
ครั้งที่ ๒/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๓๔,๖๕๐ บาท
เพราะ โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเดินแอโรบิคหมู่บ้านทานตะวัน
ชุมชนบ้านทุ่งโดน ๔ เป็นโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนฯ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
เพราะ.....
.....
.....

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

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายใน
วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๖

ลงชื่อ.....
(นายทวีศักดิ์ ทวีรัตน์)
ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลเมืองคอหงส์
วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๖ ก.พ. ๒๕๖๖