

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา
(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ ตามความเหมาะสม)

รหัสโครงการ ๖๖-๑๙๐๒๐-๐๒-๑๐..... ปี-รหัสกองทุน ๕ ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการฝึกพลังลมปราณโดยวิธี จิน จัง กง
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลกำแพงเพชร
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน) ๑. ๒. ๓. ๔. ๕.
วันอนุมัติ	วันที่ ๑๗ ม.ย. ๖๕
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่ ๑ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๖ ถึง วันที่ ๓๐ เดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๖
งบประมาณ	จำนวน ๒๙,๒๕๐.-บาท

หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

การมีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ หัวใจสำคัญที่ทำให้การใช้ชีวิตอย่างมีความสุข มีสุขภาพแข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ ห่างไกลโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ฯลฯ การใช้ชีวิตประจำวันให้สุขภาพดี ห่างไกลโรค ต้องยึดหลักการปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องอาหาร เรื่องการออกกำลังกาย และเรื่องการพัฒนาอารมณ์ หรือเสริมสร้างสุขภาพจิตให้แข็งแรง การบริโภคอาหารที่ผิดหลักสุขอนามัย ๘๐% ทำให้ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ การมีสุขภาพจิตที่ไม่ดี คือ มีความเครียดในการใช้ชีวิตประจำวัน ๑๐๐% มีโอกาสเป็นโรคต่าง ๆ การออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ เหมาะสมกับวัย จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพ ป้องกันโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้อย่างดี และสำหรับผู้ป่วยอยู่แล้วช่วยให้อาการของโรคบรรเทาได้ หรือหายป่วยก็ได้ เพราะการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีวิธีหลากหลาย เช่น การเดิน, การยืดเหยียด, การฝึกโยคะ, การรำไม้พลอง, การฝึกพลังลมปราณ ฯลฯ สำหรับโครงการนี้ขอเสนอการออกกำลังกายโดยวิธีฝึกพลังลมปราณแบบ จินจังกง ซึ่งเห็นว่าเหมาะสมกับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เพราะได้เสริมสร้างความแข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

๑. นำเสนอโครงการเพื่อของบประมาณจาก สปสช.
๒. สำรวจและรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๓๐ คน
๓. ประชุม ชี้แจง นัดหมาย การเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
๔. ปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายโดยฝึกพลังลมปราณแบบ จินจังกง
๕. สรุปและประเมินผลที่ได้รับ โดยเปรียบเทียบสภาพร่างกายก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ
๖. รายงานผลการจัดโครงการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการมีการพัฒนาสภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ขึ้น
๒. สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว ลดปัญหาโรคเรื้อรังต่าง ๆ
๓. ผู้เข้าร่วมโครงการมีพลังจิตเข้มแข็ง มีหน้าตาเบิกบาน ระบบต่าง ๆ ในร่างกายดีขึ้น เช่น รู้สึกผ่อนคลาย นอนหลับ ระบบขับถ่ายดี ฯลฯ
๔. มีสุขภาพกายสุขภาพจิตดี มีชีวิตสดใส เป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่นได้

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ ข้อที่ ๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและจิตใจที่แข็งแรง สมบูรณ์ ช่วยเหลือตนเองได้ ห่างไกลโรคเรื้อรัง	ตัวชี้วัดความสำเร็จ ผู้เข้าร่วมโครงการ ๘๐% มีคุณภาพชีวิตที่ดี ร่างกายจิตใจแข็งแรง สมบูรณ์
ข้อที่ ๒. ช่วยให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น ลดปัญหาโรคเรื้อรัง ปัญหาภาวะเสี่ยงดูจากครอบครัว และประหยัดงบประมาณของรัฐ ในการดูแลสุขภาพ	ผู้สูงอายุ ๘๐% ช่วยเหลือตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นแบบอย่างแก่ผู้อื่นได้

กิจกรรม(ปรับเปลี่ยน หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)ออกแบบกิจกรรมให้ละเอียดจะทำอะไร กับใคร จำนวนเท่าไร เมื่อไหร่ ใช้งบประมาณเท่าไร รายการอะไรบ้าง อธิบายอย่างละเอียด

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
๑. กิจกรรม ๑.๑ จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกาย ๑.๒ ทำสถิติตรวจสภาพร่างกายก่อนเข้าร่วมโครงการและหลังโครงการ เปรียบเทียบกัน โดยตรวจสภาพร่างกายสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง	๑. ค่าตอบแทนวิทยากร ๓๐๐x๓ ชม.x๑ คน.....= ๙๐๐ บาท ๒. ค่าอาหารว่าง ๓๐x๓๐ คน..... = ๙๐๐ บาท ๓. วัสดุโครงการ.....= ๔๕๐ บาท	๓ เม.ย. ๖๖ เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๓๐ น. ณ สนามกีฬาากลาง เทศบาลตำบล กำแพงเพชร
๒. กิจกรรม จัดออกกำลังกายโดยวิธีฝึกพลังลมปราณ แบบจีนจั้งกง สัปดาห์ละ ๕ วัน วันจันทร์ - วันศุกร์ วันละ ๒ ชั่วโมง เป็นเวลา ๓ เดือน (เม.ย. - มิ.ย. ๖๖)	๑. ค่าตอบแทน ๓๐๐x๑ คนx๖๐ ครั้ง ๑๘,๐๐๐ บาท ๒. ค่าน้ำดื่ม ๓๐ขวดx๕บาทx๖๐ครั้ง = ๙,๐๐๐ บาท	๓ เม.ย. - ๓๐ มิ.ย. ๖๖ เวลา ๑๕.๓๐- ๑๗.๓๐ น. (จันทร์-ศุกร์)
	รวม.....๒๗,๔๕๐.-บาท	

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
 ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
 ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
 ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
 ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

- ๗.๒.๑ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)]
 ๗.๒.๒ สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]
 ๗.๒.๓ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)]
 ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
 ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐ (๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
 ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
 ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....

- ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
- ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน ๓๐ คน
- ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....
- ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - ๗.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๗.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
 - ๗.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - ๗.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - ๗.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๗.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
 - ๗.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - ๗.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - ๗.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - ๗.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ๗.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ)
- ๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
 - ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๗.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ) *ให้กิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพขององค์กรอย่างสม่ำเสมอ, การฝึกพลังผสมผสาน 6 เดือน ถึง 1 ปี*
- ๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
 - ๗.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๗.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๗.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๗.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๗.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
 - ๗.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
 - ๗.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
 - ๗.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
 - ๗.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
 - ๗.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ)
- ๗.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
 - ๗.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๗.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๗.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๗.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ)
- ๗.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
- ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นาย นอม ไชยมณี)

ประธานชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๕

ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ.....สภา อบต. ต.แม่สุก ต.แม่สุก (แพ่งเพชร)
ครั้งที่ 1 / 25..65..... เมื่อวันที่ 17 พ.ย 65..... ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้
 อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 29250..... บาท
เพราะ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่
30 ก.พ. 66

ลงชื่ออนุวัช แก้วสว่าง.....
(นายอนุวัช แก้วสว่าง)
(.....นายกเทศมนตรีตำบลวังแพ่งเพชร.....)

ตำแหน่ง

วันที่-เดือน-พ.ศ.17 พ.ย. 2565.....