

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครตรัง

รหัสโครงการ	๒๕๖๖-Lb๘๙๖-๐๒-๐๖
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิต ชุมชนย่านการค้า ๒
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครตรัง
	<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)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขตามมติคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ [ข้อ ๑๐(๖)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ	<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)	ชื่อองค์กรกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรีชุมชนย่านการค้า ๒ กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน) ๑.นายวิทยา โพธิ์พิชญกุล ๒.นายธีรชัย พาณิชนิตินนท์ ๓.นางกิมพล้อย แท่งวิสุทธิ ๔.นางจำปี แสงวิสุทธิ ๕.นางจิราภรณ์ ชอบเสรี
วันอนุมัติ	๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๖ ถึง วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๖
งบประมาณ	จำนวน ๒๖,๔๗๕ บาท (สองหมื่นหกพันสี่ร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)
กลุ่มเป้าหมาย	ประชาชนในเขตชุมชนย่านการค้า ๒ และชุมชนใกล้เคียงในเขตเทศบาลนครตรัง จำนวน ๓๐ คน
<p>ในปัจจุบันวิถีชีวิตของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไป มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้มีการเคลื่อนไหวออกแรงลดลง ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจ อีกทั้งเป็นการป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆ เช่นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งโรคเรื้อรังเหล่านี้มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในภาพรวมของประเทศสถานการณ์ภาวะเศรษฐกิจ ค่าครองชีพที่เพิ่มขึ้นทำให้เกิดภาวะการเครียดมากขึ้น บางคนมีภาวะซึมเศร้ารุนแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งการออกกำลังกายเสมือนเป็นยาวิเศษ ที่ช่วยสร้างเสริมให้</p>	

ร่างกายเกิดความสมบูรณ์แข็งแรง เป็นเกราะป้องกันโรคร้ายและระบายความเครียดได้เป็นอย่างดีแต่ทั้งนี้การออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสม ผู้ออกกำลังกายจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะที่ถูกต้องในการกำหนดรูปแบบ วิธีการ และระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของบุคคล ดังนั้น สุขภาพแข็งแรง เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา การดูแลส่งเสริมสุขภาพ จะต้องดูแลและส่งเสริมทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้นจึงมีการรวมตัวของกลุ่มคนในเขตเทศบาลนครตรัง ทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มที่เป็นโรคเรื้อรัง กลุ่มผู้สูงอายุได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง พร้อมทั้งช่วยส่งเสริมป้องกันโรคดังกล่าวได้ด้วย

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

๑. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดเป้าหมายและกิจกรรมตามโครงการ
๓. ประสานงานหาบุคคลที่สนใจเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม
๔. แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน
๕. จัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆที่ใช้ในการจัดกิจกรรม
๖. จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิต
๗. รายงานและประเมินผลตามโครงการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ออกกำลังกายอย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์
๒. ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิต
๓. เกิดกลุ่มออกกำลังกายขึ้นในชุมชน

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์

ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์โดยตรง

วัตถุประสงค์
ข้อที่ ๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการออกกำลังกายได้อย่างถูกวิธี

ข้อที่ ๒. เพื่อส่งเสริมสุขภาพประชาชนในชุมชนด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี

๒. ร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายมีการออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ วัน

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม จัดบริการ การจัดซื้อ	งบประมาณ
<p>๑. กิจกรรมอบรมให้ความรู้ เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิต</p> <p>- ให้ความรู้เรื่องหลักการออกกำลังกายให้เหมาะกับวัยอย่างถูกวิธี</p> <p>- ให้ความรู้เรื่องการผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวดฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ</p>	<p>๑. แผ่นพับให้ความรู้ชนิด ๔ สี ๒ หน้า จำนวน ๓๐ ใบๆ ละ ๑๐ บาทเป็นเงิน = ๓๐๐ บาท /</p> <p>๒. ค่าป้ายไวเนลประชาสัมพันธ์โครงการ ขนาด ๑.๕ x ๓ เมตร รวม ๔.๕ ตารางเมตร ๆ ละ ๑๕๐ เป็นเงิน = ๖๗๕ บาท /</p> <p>๓. ค่าสมนาคุณวิทยากรบรรยาย จำนวน ๑ คน ๖ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท /</p> <p>๔. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อๆ ละ ๓๐ คนๆ ละ ๓๐ บาท เป็นเงิน = ๑,๘๐๐ บาท /</p> <p>๕. ค่าอาหารกลางวันจำนวน ๑ มื้อๆ ละ ๗๐ บาท จำนวน ๓๐ คน เป็นเงิน ๒,๑๐๐ บาท /</p> <p>ค่าวัสดุอุปกรณ์นวดฝ่าเท้า จำนวน ๖ ชุดประกอบด้วย</p> <p>๑. กรอบไม้บุกำมะหยี่ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๕๐ เซนติเมตร จำนวน ๖ อันๆ อันละ ๔๐๐ บาทเป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท</p> <p>๒. ลูกแก้ว จำนวน ๑๘ ลูกๆ ละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๙๐๐ บาท</p> <p>รวมเป็นเงิน ๑๑,๗๗๕ บาท</p>
<p>๒. กิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี</p>	<p>๑. ค่าสมนาคุณวิทยากร (ผู้นำออกกำลังกาย) จำนวน ๑ คน สัปดาห์ละ ๓ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๓๐๐ บาท เป็นเวลา ๔ เดือน = ๔๘ ครั้ง (เบิกได้ไม่เกินเดือนละ ๓,๖๐๐ บาท) เป็นเงิน ๑๔,๔๐๐ บาท /</p>
<p>สรุปผลโครงการ</p>	<p>ค่าถ่ายเอกสารและจัดทำรูปแบบเล่มสรุปโครงการฯ เป็นเงิน = ๓๐๐ บาท /</p>
<p>รวมค่าใช้จ่ายทั้งหมด</p>	<p>รวมเป็นเงิน ๒๖,๔๗๕ บาท (สองหมื่นหกพันสี่ร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)</p>

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน กลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรีชุมชนย่านการค้า ๒

๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

๗.๒.๒ สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก(ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗

๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน

๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมาย

๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

๗.๔.๕.๑.๔การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.๔.๕.๑.๕การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

๗.๔.๕.๒กลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง

๗.๔.๕.๒.๔การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

ลงชื่อ.....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายวิทยา โพร้พิชญกุล)

ประธานชุมชน กลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี

ชุมชนย่านการค้า ๒

วันที่

กำหนดการอบรมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิต
 ชุมชนสวนจันทน์วัดนิโครธ
 สถานที่ ที่ทำการชุมชนย่านการค้า ๒

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน	วันอบรมให้ความรู้
๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.	อบรมให้ความรู้เรื่อง การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย อย่างถูกวิธี	
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	อบรมให้ความรู้เรื่องการผ่อนคลายความเครียดด้วยการนวด ฝ่าเท้าเพื่อสุขภาพ	
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น.	อบรมเชิงปฏิบัติการและสาธิตเรื่องทักษะการออกกำลังกาย ประกอบจังหวะดนตรี ได้แก่ การเต้นแอโรบิค การเคลื่อนไหว แบบบาสโลป การรำประกอบจังหวะดนตรี หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างเวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ และเวลา ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น	
๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น.	-ออกกำลังกายด้วยการเต้นประกอบจังหวะดนตรี (๓ วัน / สัปดาห์)	กิจกรรมออกกำลังกายด้วย การเต้นประกอบจังหวะดนตรี