



66-L5200-2-19

29/66

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาหว้า

เรื่อง ขอเสนอโครงการขยับกายสบายชีวิ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาหว้า

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน(ระบุชื่อ) กลุ่มรักสุขภาพชุมชนวังไต้ มีความประสงค์จะจัดทำโครงการขยับกาย สบายชีวิ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566.....โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาหว้า เป็นเงิน 9,600 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด)

หลักการและเหตุผล

ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่างๆ ที่มีความสะดวกสบาย ทำให้ชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป ประชาชนออกกำลังกายน้อยลงทำให้สุขภาพร่างกายของประชาชนในปัจจุบันแย่งจากเดิม เห็นได้จากสภาวะสุขภาพที่ไม่ดี คนเป็นโรคไม่ติดต่อเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุข พบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชน 5 อันดับแรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในวัยกลุ่มทำงานและกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน ซึ่งถ้าหากประชาชนได้รับคำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกวิธีและสม่ำเสมอก็สามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้ ส่งเสริมให้มีสุขภาพกายและใจได้ดี มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และจิตวิญญาณ โดยให้ประชาชนสามารถดูแลและสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้เป็นอย่างดีและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ดังนั้น ชุมชนวังไต้ได้เล็งเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ ลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อและส่งเสริมการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี จึงได้จัดทำโครงการขยับกาย สบายชีวิ ขึ้น

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่แข็งแรง และสามารถออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของการออกกำลังกาย
3. เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และให้เกิดความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย จิตใจสดชื่นแจ่มใส

2. วิธีดำเนินการ

1. เขียนโครงการเพื่อพิจารณาอนุมัติ
2. ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรม
3. ประสานวิทยากรให้ความรู้ และผู้นำเดินเพื่อฝึกสอนท่าเดินที่เหมาะสมและท่าทางที่ถูกต้อง
4. จัดอบรมให้ความรู้เพื่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และสามารถออกกำลังกายด้วยท่าทางที่ถูกต้อง เป็นเวลา 1 วัน

5. หลังจากอบรมให้ความรู้ มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยผู้นำเดินนำเดินออกกำลังกาย ช่วงเวลา 17.00-18.00 น. ทุกวันจันทร์-วันศุกร์ และสอนเพิ่มเติมสำหรับผู้ที่ทำท่าทางที่ไม่ถูกต้อง