

## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบ่อ

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ส่งเสริมการออกกำลังกายกลุ่มเต้นแอโรบิก รพ.สต.หนองบ่อ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบ่อ

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองบ่อ มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ส่งเสริมการออกกำลังกายกลุ่มเต้นแอโรบิก รพ.สต.หนองบ่อ ในปีงบประมาณ 2566 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบ่อ เป็นเงิน 10,000 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

### ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)

**หลักการเหตุผล** (ระบุความสำคัญของโครงการ ความจำเป็นที่ต้องดำเนินการตามโครงการนี้ โดยชี้ให้เห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และสาเหตุของปัญหา หรืออาจจะระบุสิ่งที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความสำเร็จของโครงการ)

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งต่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ รวมทั้งสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันการป่วยเป็นโรคเรื้อรัง สามารถลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล จึงเป็นภารกิจสำคัญที่ต้องทำเพื่อส่งเสริม สนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีภาวะสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายอารมณ์ และจิตใจ ซึ่งที่ผ่านมาชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองบ่อ ได้ดำเนินการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเช่น ฝึกอบรมแกนนำออกกำลังกาย และส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น เต้นแอโรบิก มโนราห์บำบัด รำไม้พลอง

จากการติดตามและการประเมินผลการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพประชาชนด้วยการออกกำลังกายพบว่า ชุดเครื่องเสียงสำหรับใช้เต้นแอโรบิกชำรุดไม่สามารถใช้งานได้ ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชนได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองบ่อ จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายกลุ่มเต้นแอโรบิกขึ้น เพื่อจัดซื้อเครื่องเสียงใช้ในการออกกำลังกายทดแทนชุดเครื่องเสียงที่ชำรุด ทำให้ประชาชนได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและมีสุขภาพดีตลอดไป

#### 1. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

จัดซื้อชุดเครื่องเสียงทดแทนเครื่องเก่าที่ชำรุดทำให้ประชาชนได้ออกกำลังกายเต้นแอโรบิกอย่างต่อเนื่อง

#### 2. วิธีดำเนินการ

##### 1. ขั้นตอนวางแผนงาน

- ร่วมกันประชุมวางแผน กำหนดรายละเอียดกิจกรรมในโครงการ
- กำหนดรายละเอียดชุดเครื่องเสียง
- เขียนโครงการและเสนอโครงการของบประมาณ

##### 2. ขั้นตอนการดำเนินงาน

- ติดต่อประสานงานกับคณะกรรมการ และคณะทำงาน เพื่อกำหนดนัดหมาย
- จัดซื้อวัสดุ อุปกรณ์ประกอบการดำเนินงานตามโครงการ
- ประชาสัมพันธ์โครงการ

##### 3. ดำเนินการจัดกิจกรรมตามที่กำหนด

- จัดซื้อชุดเครื่องเสียงสำหรับใช้ออกกำลังกายเต้นแอโรบิก
- ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

### 3. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มต้นแอโรบิก และประชาชนทั่วไป มีเครื่องเสียงจำนวน 1 ชุดสำหรับใช้ออกกำลังกาย

### 4. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ 7 เมษายน 2566

### 5. สถานที่ดำเนินการ

รพ.สต.หนองบ่อ

### 6. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบ่อ จำนวน 10,000 บาท  
รายละเอียด ดังนี้

จัดกิจกรรมให้ความรู้และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

- ค่าเครื่องชุดเครื่องเสียงใช้ต้นแอโรบิก จำนวน 1 ชุด

เป็นเงิน 10,000 บาท

รวมเป็นเงิน 10,000 บาท

หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

### 7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

กลุ่มประชาชนกลุ่มต้นแอโรบิกได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องส่งผลให้มีสุขภาพดีตลอดไป

### 8. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

8.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ....ชมรม อสม. รพ.สต.หนองบ่อ....

- 8.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 8.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 8.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 8.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 8.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

8.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

- 8.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]
- 8.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]
- 8.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]
- 8.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
- 8.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

8.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

- 8.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
- 8.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- 8.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
- 8.3.4 กลุ่มวัยทำงาน อสม./จิตอาสา จำนวน.....
- 8.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....
- 8.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....


- 8.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- 8.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....30 คน.....
- 8.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

#### 8.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 8.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - 8.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 8.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 8.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - 8.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 8.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - 8.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - 8.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - 8.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 8.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - 8.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 8.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 8.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 8.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 8.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - 8.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - 8.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - 8.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 8.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - 8.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 8.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 8.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 8.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 8.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - 8.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - 8.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - 8.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 8.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ).....
- 8.4.4 กลุ่มวัยทำงาน
  - 8.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 8.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 8.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- 8.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 8.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 8.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 8.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 8.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 8.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
  - 8.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 8.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 8.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 8.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 8.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - 8.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - 8.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 8.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 8.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - 8.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 8.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 8.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 8.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 8.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - 8.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - 8.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
  - 8.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
  - 8.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 8.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
  - 8.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 8.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 8.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 8.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 8.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - 8.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - 8.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 8.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 8.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - 8.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

- 8.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 8.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 8.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 8.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 8.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 8.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
  - 8.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ .....  ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม


(นายอำนาจ นวลแก้ว)

ตำแหน่ง ประธานชมรม อสม. รพ.สต.หนองบ่อ

วันที่-เดือน-พ.ศ. 29 มิ.ย. 2565 .....

## คุณลักษณะเครื่องเสียง

1. พลังเสียง 100 วัตต์ (RMS)
2. ลำโพง 2 ดอก
3. ฟังก์ชัน TWS เชื่อมต่อ 2 ลำโพงผ่านบลูทูธ
4. ฟังเพลงจากแฟลชไดรฟ์และเมมโมรี่การ์ด
5. ช่องต่อไมค์
6. ฟังก์ชัน REC บันทึกเสียงได้
7. ฟังวิทยุ FM ได้
8. ฟังเพลงจากโทรศัพท์มือถือผ่านบลูทูธ
9. ฟังก์ชันไฟ LED ที่ตัวลำโพง
10. ช่องต่อสายสัญญาณเสียงเข้าจากทีวี คอมพิวเตอร์
11. ต่อกีตาร์เพื่อขยายเสียงได้
12. ฟังก์ชัน ตัดเสียงเพลงขณะพูด

  
นาย. อธิบาย 26/01/67

