

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านนา

ชื่อโครงการ/แผนงาน โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี 2566

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 3

ชื่อกลุ่ม

1. นายจำรูญ บุญญาพิทักษ์
2. นางจิตรา พงษ์ชู
3. นางกัญยรัตน์ สงหมุน
4. นางกิตติมา นิลจันทร์
5. นางอัญชลี ชัยเวทย์

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

1. หลักการและเหตุผล

ด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยี ทำให้ชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป ประชาชนออกกำลังกายน้อยลงทำให้สุขภาพร่างกายของประชาชนในปัจจุบันแย่งจากเดิม จากการตรวจสุขภาพประจำปี 2565 ของประชาชนในหมู่ที่ 3 พบว่า ประชาชนอยู่ในกลุ่มโรคไม่ติดต่อมีจำนวนเพิ่มขึ้น ได้แก่ โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด และส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุ ซึ่งจากการสัมภาษณ์เกิดจากการขาดการออกกำลังกายที่ถูกรื้อ และสม่ำเสมอ

ทางอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 3 จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี 2566 ขึ้นเพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพภาวะร่างกายของประชาชนในพื้นที่และส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และประชาชนมีทางเลือกในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนาเกิดเป็นภาคีเครือข่ายสร้างสุขภาพ และส่งผลให้ประชาชนคุณภาพชีวิตที่ดีสืบไป

2. สถานการณ์ปัญหา

2.1. ร้อยละของผู้ใหญ่ อายุ 18 -64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 150 นาที ต่อ สัปดาห์ ขนาดปัญหา ร้อยละ 35 เพิ่มขึ้นร้อยละ ๓๐

3. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด (สอดคล้องกับสถานการณ์ปัญหา)

1. เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ

ตัวชี้วัด : อัตราป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง/เบาหวาน ร้อยละ 35

เป้าหมาย 1 ปี : ลดลงร้อยละ 30

2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ตัวชี้วัด : สมาชิกชมรมร่วมกันออกกำลังกายสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ร้อยละ 70

เป้าหมาย 1 ปี : เพิ่มขึ้นร้อยละ 80

3. เพื่อให้ประชาชนมีทางเลือกที่หลากหลายในการออกกำลังกายและเหมาะสมกับตนเอง

ตัวชี้วัด : สมาชิกที่เข้าร่วมโครงการสามารถควบคุมน้ำหนักได้ ร้อยละ 50

เป้าหมาย 1 ปี : เพิ่มขึ้นร้อยละ 60

3. กิจกรรมโครงการ (อธิบายรายละเอียดการดำเนินกิจกรรมโครงการ)

3.1 กิจกรรม สร้างแกนนำ ครู ก ชวนออกกำลังกาย

3.2 กิจกรรม ออกกำลังกาย โดยบาสโลบ และ แอโรบิค

3.3 กิจกรรม ติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนักก่อน และหลังเข้าร่วมโครงการ

4. วิธีดำเนินการ (อธิบายรายละเอียดการดำเนินกิจกรรมโครงการ)

กิจกรรมโครงการ

4.1 กิจกรรมสร้างแกนนำ ครู ก ชวนออกกำลังกาย ช่วงเวลา (วัน/เดือน/ปี) 10 มีนาคม 2566

4.1.1 อบรมเชิงปฏิบัติการ ทำออกกำลังกายที่ถูกริธี แก่ แกนนำ ครู ก

4.2 กิจกรรม ออกกำลังกาย โดยบาสโลบและแอโรบิค ช่วงเวลา (วัน/เดือน/ปี) 10 มี.ค - 30 ก.ย. 2566

4.2.1 จัดกิจกรรมออกกำลังกาย โดยแอโรบิคบาสโลบ สัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง ต่อเนื่อง 6 เดือน

4.3 กิจกรรม ติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนัก ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ

4.3.1 ติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนัก ระยะ 3 เดือน

4.3.2 ติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนัก ระยะ 6 เดือน

5. ระยะเวลาดำเนินการ

มกราคม - กันยายน 2566

6. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ในพื้นที่ ม.3 จำนวน 30 คน

7. สถานที่ดำเนินการ

หอประชุมหมู่บ้าน หมู่ที่ 3 ตำบลบ้านนา

8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านนา จำนวน 11,580 บาท รายละเอียด ดังนี้
(ต้องสอดคล้องกับกิจกรรมตามข้อ 4)

กิจกรรมที่ 1 สร้างแกนนำ ครู ก ชวนออกกำลังกาย จำนวน 3 รายการ

1. ค่าป้ายไวนิล จำนวน 1 ป้าย ขนาด 1x3 เมตรฯ ละ 200 บาท เป็นเงิน 600 บาท

2. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 3 ชั่วโมงฯ ละ 600 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท

3. ค่าน้ำดื่ม จำนวน 4 แพ็คฯ ละ 45 บาท เป็นเงิน 180 บาท

รวมเป็นเงิน 2,580 บาท

กิจกรรมที่ 2 ออกกำลังกาย โดยบาสโลบและแอโรบิค จำนวน 1 รายการ

1. ค่าชุดเครื่องเสียง ลำโพงแบบเคลื่อนที่ จำนวน 1 ชุด เป็นเงิน 9,000 บาท
รวมเป็นเงิน 9,000 บาท

กิจกรรมที่ 3 ติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการควบคุมน้ำหนัก ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ

- ไม้ใช้งบประมาณ -

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 11,580 บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันห้าร้อยแปดสิบบาทถ้วน)

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 9.1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์
- 9.2. ประชาชนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน
- 9.3. ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับการ
จำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

10.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561
ข้อ 10)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 3.....

- 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

10.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 10.2.1 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข
[ข้อ 10(1)]
 10.2.2 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กร
หรือกลุ่มประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]
 10.2.3 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ
[ข้อ 10(3)]
 10.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
 10.2.5 สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]

10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- 10.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 10.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 10.3.3 กลุ่มเด็กวัยรุ่นและเยาวชน
- 10.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- 10.3.5 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 10.3.7 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 10.3.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 10.3.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 10.3.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

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/ความฉลาดทางปัญญาและ
อารมณ์
 - 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/การตั้งครภไม่พร้อม
 - 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/การตั้งครภไม่พร้อม
 - 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 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
 - 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 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - 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 เจริญ บุญญาพิทักษ์ ผู้เสนอโครงการ

(นายจำรูญ บุญญาพิทักษ์)

ประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 3

วันที่-เดือน-พ.ศ.