

## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการออกกำลังกาย.....

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน (ระบุชื่อ).....ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อยหมู่ที่ ๑,๒,๓

มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการออกกำลังกาย

ในงบประมาณ 2566..... โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกัน

สุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

เป็นเงิน 10,800..... บาท โดยมีรายละเอียด ดังนี้

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

หลักการเหตุผล (มีหรือไม่มีก็ได้) .....

## 1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่ถูกต้องวิธี.
2. เพื่อส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายที่หลากหลาย
3. เพื่อให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ
4. เพื่อให้เกิดทีมผู้นำในการออกกำลังกายในชุมชน.

## 2. วิธีดำเนินการ

1. ประชุมวางแผนและชี้แจงโครงการเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยวิธีการแบบต่างๆ
2. รับสมัครอาสาแกนนำ
3. ประชาสัมพันธ์และประชุมแนวคิดของโครงการแก่สมาชิกและผู้ที่มีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรม
4. จัดกิจกรรมให้ความรู้และฝึกทักษะแก่อาสาสมัครแบบกลุ่มหรือเดี่ยวประจำสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง
5. สรุปผลการดำเนินงานและรายงานผล

3. กลุ่มเป้าหมาย..... 30 คน และผู้ที่มีความสนใจ

## 4. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนมกราคม 2566 – เดือนกันยายน 2566 .....

## 5. สถานที่ดำเนินการ

ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อยหมู่ 1.,2,3 (เทศบาลตำบลน้ำน้อยหลังเก่า).

## 6. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

จำนวน ...10,800..... บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่ากิจกรรมให้ความรู้ในการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 1 :วันๆละ300..... บาท

- เดือนมกราคมมี 4 ครั้ง /วันๆละ300 บาท เป็นเงิน 1,200 บาท

- เดือนกุมภาพันธ์ 4 ครั้ง /วันๆละ 300 บาท เป็นเงิน 1,200 บาท

เดือนมีนาคม 4 ครั้ง /วันๆละ 300 บาท เป็นเงิน 1,200 {km

เดือนเมษายน 4 ครั้ง/วันๆละ 300 บาท เป็นเงิน 1,200 บาท

เดือนพฤษภาคม 4 ครั้ง /วันๆละ 300 บาท เป็นเงิน 1,200 บาท

เดือนมิถุนายน 4 ครั้ง /วันๆละ 300 บาท เป็นเงิน 1,200 บาท

เดือนกรกฎาคม 4 ครั้ง /วันๆละ 300 บาท เป็นเงิน 1,200 บาท

เดือนสิงหาคม 4 ครั้ง /วันๆละ 300 บาท เป็นเงิน 1,200 บาท

เดือนกันยายน 4 ครั้ง /วันๆละ 300 บาท เป็นเงิน 1,200 บาท

.....  
รวมเป็นเงิน ...10,800..... บาท.....

## 7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1.ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

2.ผู้สูงอายุมีความรู้ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยที่ถูกต้อง

3. ชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อยหมู่ 1,2,3 จัดให้มีกิจกรรมต่อเนื่อง 1.....

## 8. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว โดยสามารถลงรายการได้มากกว่า 1 รายการ สำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น )

### 8.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ที่รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม (ตามประกาศฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อ(หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน)..... *ชม.ป.ร.ก.อปท.บริการงานไปรษณีย์ 1, 2, 3*

- 1. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ 10 (1)]
- 2. หน่วยงานสาธารณสุข เช่น อปท. [ข้อ 10 (1)]
- 3. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. [ข้อ 10 (1)]
- 4. หน่วยงานอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน [ข้อ 10 (2)]
- 5. องค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10 (2)]
- 6. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ [ข้อ 10 (3)]
- 7. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) [ข้อ 10 (4)]

### 8.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 1. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ สถานบริการ หรือหน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10 (1)]
- 2. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10 (2)]
- 3. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ (เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ) [ข้อ 10 (3)]
- 4. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
- 5. สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10 (5)]

### 8.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- 1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน
- 2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน
- 3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน
- 4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน
- 5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน *50* คน
- 6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน
- 7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน
- 8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน
- 9. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
- 10. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ) .....จำนวน.....คน

### 8.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 8.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 6. การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....


8.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

6. อื่น ๆ (ระบุ) .....
- 8.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ) .....
- 8.4.10 กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....
1. อื่น ๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
(นางนันท์กัค เขียวเทพ .....) )

ตำแหน่งประธานชมรมผู้สูงอายุรักสุขภาพน้ำน้อยหมู่ที่ 1,2,3

..... ๒๘.๑๒.๕๖  
วันที่-เดือน-พ.ศ. ....

โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการออกกำลังกาย

แผนการปฏิบัติงาน เดือน มกราคม พ.ศ. 2566 - กันยายน พ.ศ. 2566

วัน เดือน ปี	กิจกรรม	รายชื่อสมาชิก	หมายเหตุ
5 ม.ค 66	วัดหม้อห้อม มาสโดม	1	
9 ม.ค 66	ตารางเก้าช่อง วัดหม้อห้อม มาสโดม	2 ทนทนต์ เขตเมือง 3 ทนทนต์ จันทบุรี	
16 ม.ค 66	ไทเก๊ก สโหยงไตหม้อห้อม ส.ก.ด	4 หลวงวิเศษ ๗๐๐พัก 5 สก๖๓๖ สโหยงไต	
30 ม.ค 66	สโหยงไต ตารางเก้าช่อง มาสโดม	6 ทนทนต์ ๖๖ ๖๖๐๐๖ 7 ทนทนต์ สโหยงไต	
3 ก.พ 66	ไทเก๊ก สโหยงไต มาสโดม ส.ก.ด	8 ทนทนต์ ๖๖๖๖๖ 9 สโหยงไต ๖๖๖๖๖	
6 ก.พ 66	ตารางเก้าช่อง วัดหม้อห้อม มาสโดม	10 นางสมศรี สโหยงไต 11 สโหยงไต ๖๖๖๖๖	
๑๐ ก.พ 66	ไทเก๊ก ส.ก.ด วัดหม้อห้อม มาสโดม	12 ส.ก.ด สโหยงไต ๖๖๖๖๖ 13 สโหยงไต สโหยงไต	
๑๗ ก.พ 66	สโหยงไต วัดหม้อห้อม มาสโดม	14 สโหยงไต ๖๖๖๖๖ 15 สโหยงไต สโหยงไต	
3 มี.ค 66	สโหยงไต วัดหม้อห้อม มาสโดม	16 นางสมศรี สโหยงไต 17 นางสมศรี สโหยงไต	
๑๑ มี.ค 66	สโหยงไต วัดหม้อห้อม มาสโดม ส.ก.ด	18 สโหยงไต สโหยงไต 19 สโหยงไต สโหยงไต	
๑๕ มี.ค	ไทเก๊ก ตารางเก้าช่อง มาสโดม ส.ก.ด	20 สโหยงไต สโหยงไต 21 สโหยงไต สโหยงไต	
๑๗ มี.ค	,	22 สโหยงไต สโหยงไต 23 สโหยงไต สโหยงไต	





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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย  
ครั้งที่ 2./2566 เมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2566 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

งบประมาณที่เสนอ จำนวน 10,800 บาท

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 10,800 บาท

เพราะ เพราะตรงตามระเบียบ ประกาศฯ และวัตถุประสงค์กองทุนฯ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่ .....

ลงชื่อ .....

( นายคมกฤษ นนทะสร )

ตำแหน่ง ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ

เทศบาลตำบลน้ำน้อย

วันที่-เดือน-พ.ศ. 29 มีนาคม 2566