

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

เรื่อง ขอเสนอโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ขยับกาย สบายชีวา

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน (ระบุชื่อ) ...อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน สังกัด รพ.สต.บ้านท่าจีน มีความประสงค์จะจัดทำโครงการ ...โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ขยับกาย สบายชีวา ...ในงบประมาณ 2566 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย เป็นเงิน 25,100 บาท (สองหมื่นห้าพันหนึ่งร้อยบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

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

หลักการเหตุผล

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายดังจะเห็นได้จากการมี ชมรม,กลุ่มออกกำลังกาย ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แอโรบิก รำไม้พลอง โยคะ ฟุตบอล เซปักตะกร้อ เป็นต้น ทั้งนี้ เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพให้มีความแข็งแรง นำไปสู่การมีสุขภาพจิตดี ส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกและบาสโรบ เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเป็นอย่างมากในปัจจุบัน ตั้งแต่ระดับชุมชนชนบท ชุมชนเมือง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แต่ให้ผลที่คุ้มค่าต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมถึงเป็นการดูแลสุขภาพเบื้องต้นในการป้องกันโรคต่างๆ เป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงปลอดโรค ห่างไกลจากยาเสพติด ใช้เวลาช่วงเย็น เป็นการพบปะกันของคนในชุมชนเพื่อร่วมกิจกรรมสันทนาการการออกกำลังกายร่วมกัน และเพิ่มความเข้มแข็ง ความสามัคคีให้คนในชุมชนอีกทางหนึ่ง

ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขสังกัด รพ.สต.บ้านท่าจีน ได้เห็นความสำคัญของกิจกรรมดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ขยับกาย สบายชีวา ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้คนในชุมชนสุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรค

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. เพื่อป้องกันการเกิดโรคอ้วนและโรคเรื้อรัง

2. วิธีดำเนินการ

1. จัดทำทะเบียนสมาชิกชมรมออกกำลังกาย
2. จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการสอนการออกกำลังกายได้แก่ แอโรบิก บาสโรบ
3. ประเมินสุขภาพ ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว ก่อนเข้าร่วมโครงการ
4. จัดกิจกรรมออกกำลังกายที่ รพ.สต.บ้านท่าจีน สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 3 เดือน
5. เมื่อจัดกิจกรรมครบ 3 เดือน ประเมินสุขภาพครั้งที่ 2 โดยการ ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว
6. เปรียบเทียบข้อมูลสุขภาพก่อนและหลังจัดโครงการ
7. สรุปผลโครงการ

3. กลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนหมู่ 5 6 7 8 และ 9 จำนวน 30 คน

4. ระยะเวลาดำเนินการ

ตุลาคม 2565 – กันยายน 2566

5. สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าจีน

6. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านน้อย จำนวน 25,100 บาท รายละเอียด ดังนี้
กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการสอนการออกกำลังกาย

- | | |
|--|----------------------|
| - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 25 บาท x 30 คน x 2 มื้อ | เป็นเงิน 1,500 บาท ✓ |
| - ค่าอาหารกลางวัน 60 บาท x 30 คน | เป็นเงิน 1,800 บาท ✓ |
| - ค่าจ้างจัดทำป้ายไวนิลโครงการ ขนาด 1 เมตร x 2 เมตร | เป็นเงิน 300 บาท |
| - ค่าวิทยากร 5 ชม x 600 บาท | เป็นเงิน 3,000 บาท ✓ |

กิจกรรมออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

- | | |
|--|----------------------|
| - ค่าเครื่องดื่มสมุนไพรออกกำลังกาย 10 บาท x 30 คน x 30 ครั้ง | เป็นเงิน 9,000 บาท ✓ |
| - ค่าเครื่องเสียงพร้อมไมโครโฟน 9,500 บาท | เป็นเงิน 9,500 บาท ✓ |

7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
2. ผู้เข้าร่วมโครงการไม่เป็นโรคอ้วนและโรคเรื้อรัง

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) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน สังกัด รพ.สต.บ้านท่าจีน

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. กลุ่มเด็กวัยรุ่นและเยาวชน จำนวน.....คน
- 4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน
- 5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....คน
- 6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน
- 7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน
- 8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....30.....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. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 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 กลุ่มเด็กวัยรุ่นและเยาวชน

- 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

(นางบุญพา สุวรรณโณ)

ตำแหน่ง ...ประธาน อสม.รพ.สต.บ้านท่าจีน.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๕ มิ.ค. ๒๕๖๖

กำหนดการจัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการสอนการออกกำลังกาย
โครงการออกกำลังกาย ขยับกาย สบายชีวี
อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

ณ.....หมู่ที่.....

เวลา	รายการ
08.00 น. – 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 น. – 09.00 น.	พิธีเปิดการจัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการสอนการออกกำลังกาย
09.00 น. – 10.30 น.	บรรยายให้ความรู้ การออกกำลังกาย 1/3026 - หลักการออกกำลังกายสำคัญอย่างไรต่อร่างกาย - การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
10.40 น.- 12.10 น.	-การป้องกันการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย 1/3026
13.00 น. – 14.30 น.	- บรรยาย/สาธิตการวอร์มร่างกายก่อนออกกำลังกาย 1/3026 - บรรยาย/สาธิต/การออกกำลังกายแบบแอโรบิก
14.40 น.- 16.10 น.	- บรรยาย/สาธิต/ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบแอโรบิก 1/3026
16.10 น.- 16.30	- สรุป
16.30 น.	ปิดโครงการ ✓

2 6 26 -

หมายเหตุ เวลา 10.30 น.- 10.40 น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

12.10 น.- 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

14.30 น. – 14.40 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

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

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

- งบประมาณที่เสนอ จำนวน 25,100 บาท
- อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 25,100 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