

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเฟิร์ม ฟิต พิชิตโรค ด้วยวิธีการเดินแอโรบิค หมู่ที่ 10 บ้านบนเขา

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน (ระบุชื่อ) ชมรมแอโรบิค เฟิร์ม ฟิต พิชิตโรค หมู่10 บ้านบนเขา มีความประสงค์จะทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเฟิร์ม ฟิต พิชิตโรค ด้วยวิธีการเดินแอโรบิค หมู่ที่ 10 บ้านบนเขา ในปีงบประมาณ ปี 2566 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย เป็นเงิน 14,000 บาท โดยมีรายละเอียด ดังนี้

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

หลักการเหตุผล (มีหรือไม่มีก็ได้)

1. วัตถุประสงค์

1. ให้สมาชิกชมรมแอโรบิคและประชาชนทั่วไปมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. ให้สมาชิกชมรมแอโรบิคและประชาชนทั่วไป มีสุขภาพแข็งแรงและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค
3. ให้สมาชิกชมรมแอโรบิคและประชาชนทั่วไปมีความสามัคคีและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

2. วิธีดำเนินการ

1. เขียนโครงการเพื่อสนับสนุนงบประมาณ.
2. จัดประชุมคณะกรรมการ เพื่อจัดทำโครงการ
3. จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. จัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน
5.

3. กลุ่มเป้าหมาย 50 คน

4. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนธันวาคม 2565 - เดือนกันยายน 2566

5. สถานที่ดำเนินการ

ณ.ศาลาเอนกประสงค์ หมู่ที่ 10 บ้านบนเขา

6. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

จำนวน 14,000 บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่าวิทยากร จำนวน 3 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 600 บาท	เป็นเงิน 1,800 บาท
- ค่าเครื่องเสียง 1 เครื่อง	เป็นเงิน 9,718 บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 50 คน คนละ 25 บาท	เป็นเงิน 1,250 บาท
- ค่าแฟรชไตร์ จำนวน 1 อัน	เป็นเงิน 300 บาท
- ค่าป้ายไว้นิลชมรมขนาด 2.4 x 1.2 ตรม. ตรม.ละ 150 บาท	เป็นเงิน 432 บาท
- ค่าชุดอุปกรณ์เอกสารประกอบการอบรม ประกอบด้วย	เป็นเงิน 500 บาท
สมุด ปากกา จำนวน 50 ชุด ชุดละ 10 บาท	

7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนในพื้นที่มีความรู้เรื่องหลักการในการออกกำลังกาย
2. ประชาชนในพื้นที่มีสุขภาพแข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
3. เพื่อสร้างความสามัคคีและการทำงานร่วมกัน

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).....

- 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.....43.....คน
- 5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....7.....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. 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 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 ปวิศ ธรรมะ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(ผอ.ปวิศ ธรรมะ)
ตำแหน่ง ผอ.รพช.อมร
วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๕๖๖

กำหนดการ

โครงการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
เฟิร์มฟิต พิซิตโรค ด้วยวิธีการเดินแอโรบิค

หมู่ 10 บ้านบนเขา

วันที่ _____

ณ ศาลาเอนกประสงค์ หมู่ 10 บ้านบนเขา

- 12.30 น. – 13.00 น. ลงทะเบียน
- 13.00 น. – 13.30 น. พิธีเปิด การอบรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เฟิร์ม ฟิต พิซิตโรค ด้วยวิธีการเดินแอโรบิค
- 13.30 น. – 14.30 น. บรรยายหัวข้อเรื่อง
- ความสำคัญของการออกกำลังกายและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- 14.30 น. – 14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 14.45 น. – 16.30 น. อธิบายเพิ่มเติมรูปแบบของการเดินแอโรบิค
- หลักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการเดินแอโรบิค
- 16.30 น. – 17.00 น. ฝึกปฏิบัติ การเดินแอโรบิค

รายชื่อผู้เข้าร่วมฝึกอบรมโครงการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เฟิร์มฟิต พิซิดโรค ด้วยวิธีการเดินแอโรบิค หมู่ 10 บ้านบนเขา

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	หมายเหตุ
1	นางประไพ จันทะมณี	
2	นางเครือวรรณ คำสังข์	
3	นางรัชพรรณ ทองแกมแก้ว	
4	นางสาวตรี ศรีสุวรรณ	
5	นางผ่อง เขียดเซ่ง	
6	นางวรัทยา เพ็ชรมณี	
7	นางอุไรวรรณ ศรีเพชร	
8	นางหนูพวง ทองไหม	
9	นางมาลี ไชยภักดี	
10	นางสาวยุวดี ชุมศักดิ์	
11	นางสาวจุฬาร บุดรราชบุรี	
12	นางสาวจุฬาร จำเริญนุสิทธิ์	
13	นางสาวสมบุญ หนูเสน	
14	นางพัทฐภา เล็งนนท์	
15	นางสาวพยอม ทองนิมิตร	
16	นางสาวอังคณา เพชรมีค่า	
17	นายทัพพงศ์ เล็งนนท์	
18	นางสาวธมลวรรณ เล็งนนท์	
19	นางน้อย ชูสิงแค	
20	นางเสาวลักษณ์ เล็งนนท์	
21	นางรัชณี ศรีสุวรรณ	
22	นางสมใจ โลหะรัตน์	
23	นางศศิวิมล สิทธิราม	
24	นางสาววิมล จันทวิโรจน์	

25	นางคล่อง บุญมั่น	
26	นางสาวโชติรส หนูโต	
27	นางราวีย์ ชุ่มศักดิ์	
28	นางสาวจุรี จันทนา	
29	นางสาวกัญญาภักดิ์ แก้วจรรย์	
30	นางชิน แก้วจรรย์	
31	นางจิตตรา ทะสระ	
32	นางนฤพร หนูเพ็ง	
33	นางจินดา จินนาคุณ	
34	นางสาวอรวรรณ สม่มาตร	
35	นางเดี่ยว บุญพันธ์	
36	นางประกาย นนทศร	
37	นางนงเยาว์ วิทยานิติติก	
38	นางจำปี ไกรษี	
39	นางสาวมณีจ สิริแก้ว	
40	นางแก้ว จิ นนาคุณ	
41	นางสาวชะอ้อน ไชยวงศ์	
42	นางพัชรี ศิริโชติ	
43	นางนงคราญ หงมณี	
44	นางณัฐยา ศรีสุวรรณ	
45	นางเดือน อนุภัทร	
46	นางชรียา สุขสง	
47	นางสมควร สิริทิแก้ว	
48	นางเจ็ยว หนูเสน	
49	นางชลธิชา ธรรมสะโร	
50	นางสาวอ้อย ทองแก้ว	

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

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

งบประมาณที่เสนอ จำนวน 14,000 บาท

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 14,000 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