

**โครงการขอรับเงินจัดสรรจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองขุด**

**ประจำปีงบประมาณ 2567**

**เรื่อง** ขอเสนอโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเล่นกีฬาฟุตบอล ปี 2567

**เรียน** ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองขุด

ด้วยชมรมฟุตบอล VIP คลองขุด มีความประสงค์จะจัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเล่นกีฬาฟุตบอล ปี 25๖7 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองขุด เป็นเงิน 22,903 บาท (สองหมื่นสองพันเก้าร้อยสามบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดโครงการดังนี้

**ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมลงรายละเอียด)**

**1. หลักการและเหตุผล**

ปัจจุบันกระแสของการสร้างเสริมสุขภาพกำลังเป็นที่กล่าวถึงในประเทศต่างๆ ทั่วโลก รวมทั้งองค์กรระหว่างประเทศเกี่ยวกับสุขภาพได้ให้ความสำคัญในประเด็นดังกล่าวเป็นอย่างมาก เป็นประเด็นการเคลื่อนไหวทางสาธารณสุขที่สำคัญ และถือได้ว่าเป็นจุดหักเหหรือการเปลี่ยนแปลงแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ จากจุดเน้นของการบริการแบบ "ตั้งรับ" หรือ "โรงซ่อมสุขภาพ" ซึ่งเน้นการรักษาสุขภาพ เพื่อป้องกันมิให้เกิดการเจ็บป่วย เนื่องจากที่ผ่านมาพบว่าระบบที่มุ่งการซ่อมสุขภาพเป็นระบบที่มีความสิ้นเปลืองต้นทุน ค่าใช้จ่ายสูง เกิดผลกระทบทั้งคนไข้และสังคม ในส่วนของคนไข้นอกจากจะต้องเสียค่ารักษาพยาบาลแล้วยังต้องสูญเสียรายได้เนื่องจากขาดงานแล้วอาจมีปัญหาด้านสุขภาพจิต ในส่วนของสังคมส่วนรวมต้องแบกรับภาระ ความเจ็บป่วยเกินความจำเป็น ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูผู้เจ็บป่วย พิการ เสียทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า เสียโอกาสในการนำทรัพยากรไปใช้ในด้านต่างๆ เนื่องจากต้องนำมาใช้ในการลงทุนสร้างระบบบริการ เพื่อรองรับความเจ็บป่วย การทำให้สุขภาพดีจะทำให้ระบบเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าการรอรักษาและฟื้นฟูเมื่อสุขภาพเสียแล้ว ระบบสุขภาพจึงควรมุ่งเน้นที่การ "สร้างสุขภาพ"

การเล่นกีฬาฟุตบอล เป็นกีฬาที่ช่วยทำให้ระบบต่างๆภายในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เช่น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบการหายใจ ระบบขับถ่าย ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น เพราะการเล่นฟุตบอลนั้นจะได้ใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทั้งหมด นอกจากนี้ชมรมฟุตบอล VIP คลองขุด มีการจัดกิจกรรมฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายและทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ทักษะและสร้างเจตคติที่ดีในการดูแลสุขภาพร่างกาย สมรรถภาพทางกาย เมื่อบุคคลมีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจแล้ว การดำเนินชีวิตก็จะมีความสุขและมีประสิทธิภาพ ทางชมรมฟุตบอล VIP คลองขุดจึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเล่นกีฬาฟุตบอล ปี 25๖7 ต่อเนื่อง เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการเกิดโรคและลดความรุนแรงของโรคให้กับสมาชิกชมรมฟุตบอล VIP คลองขุด เพื่อให้ชมรมฟุตบอล VIP คลองขุด มีการดูแลสุขภาพของตนเองที่ดียิ่งขึ้น เป็นการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ที่สามารถลดภาวะเสี่ยงของโรคต่างๆ ที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง และเพื่อเชิญชวนให้ประชาชนในตำบลคลองขุดมาร่วมกิจกรรมออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอลเพิ่มขึ้นเพื่อสุขภาพที่ดีของคนเข้าร่วมกิจกรรม ให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ห่างไกลโรค เกิดความรักสามัคคีในหมู่คณะ

- 2 –

**2. วัตถุประสงค์**

|  |  |
| --- | --- |
| **วัตถุประสงค์** | **ตัวชี้วัดความสำเร็จ** |
| 1.เพื่อส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง | มีประชาชนมาร่วมกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 3 วัน อย่างน้อยร้อยละ 80 |
| 2.เพื่อให้ประชาชนที่เข้าร่วมออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงลดสภาวการณ์เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย | ประชาชนที่เข้าร่วมออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงลดสภาวการณ์เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย อย่างน้อยร้อยละ 20 |

**3. กลุ่มเป้าหมาย**

ประชาชนอายุ 20 ปีขึ้นไป ในตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จำนวน 36 คน

**4. วิธีดำเนินงาน**

|  |  |
| --- | --- |
| **กิจกรรม** | **ระบุวัน/ช่วงเวลา** |
| 1.จัดให้มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอลต่อเนื่องทุกวัน  จัดให้มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอลทุกวันจันทร์ - อาทิตย์  เวลา 17.00 น - 19.00 น.  2. การทดสอบและฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย เดือนละ 1 ครั้ง จำนวน 8 เดือน | กุมภาพันธ์-กันยายน  2567 |
| 3.ประเมินผล  การประเมินผล  ๑.นับจำนวนสถิติการมาเข้าร่วมออกกำลังกายของประชาชนในแต่ละวัน ซึ่งผู้ที่เข้าร่วมออกกำลังกายมีการออกกำลังกายทุกวันหรืออย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์  ๒.ประเมินดัชนีมวลกายและรอบเอวจากแบบบันทึกรายประจำเดือน | กุมภาพันธ์-กันยายน  2567 |
| 3.สรุปและประเมินผลโครงการ พร้อมรายงานผลต่อกองทุนหลักประกันสุขภาพ  เทศบาลตำบลคลองขุด | กันยายน 2567 |

**5. ระยะเวลาดำเนินการ**

เดือนกุมภาพันธ์ ถึง เดือนกันยายน ๒๕๖๗

**6. สถานที่ดำเนินการ**

สนามกีฬากลางองค์การบริหารส่วนจังหวัดสตูล

-3-

**7. งบประมาณ**

งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองขุด ประเภทที่ 2 สนับสนุนให้กลุ่มหรือองค์กรประชาชน หรือหน่วยงานอื่นในพื้นที่ เป็นเงิน 22,903 บาท (สองหมื่นสองพันเก้าร้อยสามบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. กิจกรรมออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาฟุตบอล รวมเป็นเงิน 10,143 บาท

1.1 ค่าฟุตบอล จำนวน 5 ลูก ลูกละ 960 บาท เป็นเงิน 4,800 บาท

1.2 ค่าถุงมือ (นายประตู) จำนวน ๒ คู่ คู่ละ 495 บาท เป็นเงิน 990 บาท

1.3 เสาธงมุมสนามฟุตบอลพร้อมธง จำนวน ๑ ชุด เป็นเงิน ๔๖๕ บาท  
 1.4 ปั้มลม สูบลมแบบเหยียบ ๑๖๐ psi จำนวน ๑ อัน เป็นเงิน ๓๓๘ บาท  
 1.5 ตาข่ายประตูฟุตบอลในล่อนเส้นใหญ่ (๑๑ คน) จำนวน ๒ ข้าง ละ ๑,๕50 บาท

เป็นเงิน ๓,100 บาท

1.6 ค่าป้ายโครงการ ขนาด 1x3 เมตร จำนวน 1 ป้าย เป็นเงิน 450 บาท

2. กิจกรรมทดสอบและฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย รวมเป็นเงิน 12,760 บาท

2.1 ค่าตอบแทนวิทยากร ในการทดสอบและฟื้นฟูสมรรถภาพ เดือนละ 1 ครั้ง ๆ ละ 600 บาท

จำนวน 8 เดือน เป็นเงิน 4,800 บาท

2.2 ชุดเสาสลาลม ๑ เมตร พร้อมฐานน้ำ (ชุด ๖ ชิ้น) ราคา ๑,๗๘๐ บาท จำนวน 2 ชุด

เป็นเงิน ๓,๕๖๐ บาท

2.3 น้ำมันมวย ๑๒๐ ซีซี ขวดละ ๑๑๐ บาท เดือนละ 5 ขวด จำนวน 8 เดือน

เป็นเงิน ๔,๔๐๐ บาท

**รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 22,903 บาท**

**\* หมายเหตุ** ทุกรายการสามารถถัวจ่ายกันได้

**8. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

ประชาชนและผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน) มีความตระหนักถึงการออกกำลังกาย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพื่อลดภาวการณ์เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย

**9. ชื่อองค์กร** ชมรมฟุตบอล VIP คลองขุด

1. ร้อยตำรวจโทสุทธิ์ อรุณสวัสดิ์ โทรศัพท์ ๐๖๕-๗๒๕-๔๒๓๔

2. พันตำรวจโทไพโรจน์ พิจิตรบรรจง โทรศัพท์ ๐๘๗-๔๗๖-๗๗๗๓

3. นายวิทยา กาหยี โทรศัพท์ ๐๘๑-๘๙๗-๒๗๒๒

4. นายมนขวัญ สว่างแข โทรศัพท์ ๐๘๙-๙๗๕-๐๓๔๖

5. นายนิติ ศรีอินทร์เกื้อ โทรศัพท์ ๐๘๙-๖๕๕-๘๓๕๙

**ผู้รับผิดชอบโครงการ**

ชื่อ ร้อยตำรวจโทสุทธิ์ อรุณสวัสดิ์

ตำแหน่ง ประธานชมรมฟุตบอล VIP คลองขุด

เบอร์โทรศัพท์ ๐๖๕-๗๒๕-๔๒๓๔

ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๑๒๕๐/๑๙๗ หมู่ที่ ๔ ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล

ลงชื่อ....................................................... ผู้เสนอโครงการ

(ร้อยตำรวจโทสุทธิ์ อรุณสวัสดิ์)

ตำแหน่ง ประธานชมรมฟุตบอล VIP คลองขุด

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

* เห็นชอบ
* ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองขุด

ลงชื่อ .......................................................หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(ร้อยตำรวจโทสุทธิ์ อรุณสวัสดิ์)

ตำแหน่ง ประธานชมรมฟุตบอล VIP คลองขุด

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

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองขุด ครั้งที่ 5 / 2566 เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2566 ผลการพิจารณาโครงการ ดังนี้

☑ **อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนโครงการชุมชนเข้มแข็ง ร่วมกันออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตบอล จำนวน 22,903... บาท (สองหมื่นสองพันเก้าร้อยสามบาทถ้วน)

เพราะ เป็นการส่งเสริมสุขภาพ ที่สามารถทำให้ประชาชนมีความตระหนักถึงการออกกำลังกาย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดสภาวการณ์เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย

🗆 **ไม่อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ .............................................................................................................................................

..............................................................................................................................................

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .........................................................................................................................  
..............................................................................................................................................................................  
..............................................................................................................................................................................

☑ ให้รายงานผลความสำเร็จของโครงการ ตามแบบฟอร์ม **(ส่วนที่ 3)** ภายใน 30 วัน หลังจากเสร็จสิ้นโครงการ ในปีงบประมาณ 2567

ลงชื่อ ....................................................................

(นายสุนทร พรหมเมศร์)

ตำแหน่ง ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

เทศบาลตำบลคลองขุด

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

**ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)**

ชื่อโครงการส่งเสริมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเล่นกีฬาฟุตบอล ปี 25๖6

**1. ผลการดำเนินงาน**

โครงการส่งเสริมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเล่นกีฬาฟุตบอล ปี 25๖6 ได้จัดทำขึ้นในกลุ่มสมาชิกชมรมฟุตบอล VIP คลองขุด ซึ่งมีสมาชิกทั้งหมด 36 คน โดยได้ทำกิจกรรมดังนี้

1. ตรวจสุขภาพเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมโครงการก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (วัดความดัน, อัตราการเต้นของหัวใจ,ปัญหาสุขภาพ) เมื่อวันที่ 18 กรกฎาคม 2566

2.จัดให้มีการออกกำลังกายต่อเนื่องทุกวัน

จัดให้มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอลทุกวันจันทร์ - อาทิตย์ เวลา 17.00 น - 19.00 น. โดยเริ่มกิจกรรมตั้งแต่วันที่ 18 กรกฎาคม 2566 -30 กันยายน 2566 ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสตูล

3.ตรวจสุขภาพเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมโครงการหลังเสร็จสิ้นโครงการ

4.ประเมินผล

นับจำนวนสถิติการมาเข้าร่วมออกกำลังกายของกลุ่มเป้าหมายในแต่ละวัน ซึ่งผู้ที่เข้าร่วมออกกำลังกายมีการออกกำลังกายทุกวันหรืออย่างน้อย 3 วัน / สัปดาห์

จากผลการดำเนินโครงการสมาชิกชมรมฟุตบอล VIP คลองขุด ที่เข้าร่วมโครงการมีความตระหนักถึงการออกกำลังกาย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องพร้อมทั้ง และสามารถค้นหากลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง และให้กลุ่มเสี่ยงได้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อน และสามารถควบคุมการบริโภคอาหาร และออกกำลังกาย โดยลดการใช้ยาให้น้อยที่สุด โดยพบว่ามีสมาชิกชมรมฟุตบอล VIP คลองขุด ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงโรคเรื้อรังทั้งหมด 18 คน ค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน จำนวน 12 คน หลังจากเสร็จสิ้นโครงการกลุ่มเป้าหมายที่มาร่วมกิจกรรมตามกำหนด มี 36 คน กลุ่มป่วยโรคเรื้อรัง มีสุขภาพร่างกายดีขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือด และความดันโลหิตลดลง ส่วนสมาชิกที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานหลังจากเข้าร่วมโครงการมีค่าดัชนีมวลกายลดลง สมาชิกชมรมฟุตบอล VIP คลองขุดมีทั้งกลุ่มวัยผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ซึ่งสิ่งที่กลุ่มเป้าหมายในชมรมได้รับจากการร่วมกิจกรรมในกลุ่มวัยผู้ใหญ่นอกจากช่วยป้องกันความเสี่ยงของโรคกลุ่ม NCDs (ความดันโลหิต เบาหวาน หลอดเลือดหัวใจ) ยังเสริมสร้างสมรรถนะในการทำงาน และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและมีรูปร่างที่สวยงาม ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุ ช่วยความสมดุลและป้องกันการหกล้ม เพิ่มความคล่องแคล่วและเสริมทักษะในการดูแลตนเอง และได้มีการติดตามและประเมินผล ทำการติดตามกำกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและผลลัพธ์ต่อสุขภาพ และติดตามอัตราการเกิดโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคเรื้อรัง หลังจากผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 เดือน ถ้ายังมีภาวะเสี่ยงแนะนำให้เข้ารับการตรวจที่หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่

**2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด**

🞎 บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

🞎 ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ เพราะ ...............................................................................

.............................................................................................................................................................................

**3. การเบิกจ่ายงบประมาณ**

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ .............32,846........... บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง .............32,846........... บาท คิดเป็นร้อยละ .......100.............

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ ......................0............... บาท คิดเป็นร้อยละ ...........0...............

**4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน**

🞎 ไม่มี

🞎 มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) ........................................................................................................

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)........................................................................................................

ลงชื่อ.........................................................................ผู้รายงาน

(ร้อยตำรวจเอกสุทธิ์ อรุณสวัสดิ์)

ตำแหน่ง ชมรมฟุตบอล VIP คลองขุด

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