

**โครงการขอรับเงินจัดสรรจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองชุด**

**ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗**

**เรื่อง** ขอเสนอโครงการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ

**เรียน** ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองขุด

ด้วยชมรมนักวิ่งสนามกลาง มีความประสงค์จะจัดทำโครงการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ ในปีงบประมาณ ๒๕๖๗ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองขุด เป็นเงิน 35,620บาท (สามหมื่นห้าพันหกร้อยยี่สิบบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดโครงการดังนี้

**ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดโครงการ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมลงรายละเอียด)**

**๑. หลักการและเหตุผล**

ปัจจุบันสังคมของคนไทยเริ่มเปลี่ยนไปจากอดีต ดังจะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจ และเปลี่ยนไป มีการแข่งขันทั้งทางด้านข่าวสารสารสนเทศและเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมต้องเร่งรีบและแข่งขันตามกลไกเศรษฐกิจ แต่ในความเจริญนั้นก่อให้เกิดปัญหาต่างๆเกิดขึ้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นบัญหาอาชญากรรมปัญหาสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ ปัญหาเศรษฐกิจ และอื่นๆ โดยที่ทรัพยากรที่สำคัญที่สุดคือทรัพยากรมนุษย์นั้นไม่ยั่งยืนและพัฒนาขึ้น เพราะร่างกายมนุษย์เสื่อมลงตามกาลเวลา ประกอบกับมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มขึ้นแต่เวลาในการดูแลสุขภาพของตนเองกลับน้อยลง เกิดปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ทำให้ประชาชนหันไปพึ่งพาสินค้าที่จะทำให้สุขภาพดีจากสื่อต่างๆ เช่น ยาลดความอ้วน น้ำสมุนไพรต่างๆ ซึ่งไม่จำเป็นและมีราคาแพง ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพด้วยวิธีง่ายๆ และได้ผลจึงเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับช่วงเวลาที่เศรษฐกิจไม่ดีนัก ซึ่งการเดินเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวก เหมาะสำหรับทุกเพศ ทุกวัย ร่างกายได้รับแรงกระแทกจากการเดินน้อยมาก การเดินส่งผลดีต่อสุขภาพ ประโยชน์ของการวิ่งเหมือนกับการเดิน ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพกาย หัวใจ กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดความเครียด และยังมีผลป้องกันโรคกระดูกพรุน โรคหัวใจ การวิ่งที่ดีต้องมีการฝึกฝน การวิ่งจะเผาผลาญพลังงานมากกว่าการเดิน ประโยชน์ของการวิ่งเหมือนกับการเดินออกกำลังกาย แต่ข้อดีของการออกกำลังกายโดยการวิ่งคือใช้เวลาน้อยกว่าและมีผลดีต่อหัวใจมากกว่าการเดิน ข้อเสียของการวิ่งเมื่อเทียบกับการเดินคือมีอาการปวดกล้ามเนื้อและปวดข้อได้บ่อยกว่าการเดิน แต่ถ้าหากผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่ง รู้วิธีการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่งที่ถูกวิธี รู้วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายแล้วนอกจากจะส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจแล้วก็จะทำให้บุคคลนั้นๆ มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตดี ห่างไกลโรคเรื้อรัง

ชมรมนักวิ่งสนามกลางจึงได้จัดทำโครงการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการเกิดโรคและลดความรุนแรงของโรคให้กับผู้ที่สนใจการออกกำลังกายแบบเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ ให้มีการดูแลสุขภาพของตนเองที่ดียิ่งขึ้น เป็นการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ที่สามารถลดภาวะเสี่ยงของโรคต่างๆ ที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง และเพื่อเชิญชวนให้ประชาชนในตำบลคลองขุด มาร่วมกิจกรรมออกกำลังกายโดยการเดิน -วิ่งเพิ่มขึ้น เพื่อสุขภาพที่ดีของคนเข้าร่วมกิจกรรม และ

-๒-

มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกายให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้เห็นพัฒนาการของความแข็งแรงของสมรรถภาพทางด้านร่างกายด้วย

**๒. วัตถุประสงค์**

|  |  |
| --- | --- |
| **วัตถุประสงค์** | **ตัวขี้วัดความสำเร็จ** |
| ๑.เพื่อส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง | มีกลุ่มเป้าหมายมาร่วมกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ละไม่น้อยกว่า ๓ วัน อย่างน้อยร้อยละ ๙๐ |
| ๒.เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมออกกำลังกายมี  สุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงลดสภาวการณ์  เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย | กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงลดสภาวการณ์เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกายอย่างน้อยร้อยละ ๕๐ |

**๓. กลุ่มเป้าหมาย** จำนวน ๕๐ คน

-เยาวชนอายุไม่เกิน ๑๙ ปี จำนวน ๑๕ คน

-ประชาชนอายุ ๒๐ ปี ถึง ๕๙ ปี จำนวน ๑๕ คน

-ประชาชน อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๒๐ คน

**๔. วิธีดำเนินงาน**

|  |  |
| --- | --- |
| **กิจกรรม** | **ระบุวัน/ช่วงเวลา** |
| ๑.ประชุมชี้แจงการดำเนินกิจกรรมตามโครงการและประเมินสมรรถภาพทางด้าน  ร่างกายของผู้เข้าร่วมโครงการ | มกราคม ๒๕๖๗ |
| ๒.อบรมเชิงปฏิบัติการการออกกำลังกายด้วยการเดิน-วิ่ง ให้ความรู้และฝึกปฏิบัติการ  ออกกำลังกายโดยการเดิน-วิ่งที่ถูกวิธีและเหมาะสมกับวัย จำนวน ๖ ครั้ง ๆ ละ ๒  ชั่วโมง เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น. | มกราคม - กันยายน ๒๕๖๗ |
| ๓.จัดให้มีการออกกำลังกายโดยการเดิน-วิ่งต่อเนื่องทุกวัน  เวลา ๑๗.๐๐ น - ๑๙.๐๐ น. | มกราคม - กันยายน ๒๕๖๗ |
| ๔.ประเมินผล  การประเมินผล  ๑.นับจำนวนสถิติการมาเข้าร่วมออกกำลังกายของประชาชนในแต่ละวัน ซึ่ง  ผู้ที่เข้าร่วมออกกำลังกายมีการออกกำลังกายทุกวันหรืออย่างน้อย ๓ วัน / สัปดาห์  ๒.ประเมินดัชนีมวลกายและรอบเอวจากแบบบันทึกรายประจำเดือน  ๓.ประเมินสมรรถภาพทางด้านร่างกาย เดือนละ ๑ ครั้ง | มกราคม - กันยายน ๒๕๖๗ |
| ๕.สรุปและประเมินผลโครงการ พร้อมรายงานผลต่อกองทุนหลักประกันสุขภาพ  เทศบาลตำบลคลองขุด | ตุลาคม ๒๕๖๗ |

-3-

**๕. ระยะเวลาดำเนินการ**

มกราคม - กันยายน ๒๕๖๗

**๖. สถานที่ดำเนินการ**

สนามกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดสตูล

**๗. งบประมาณ**

งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองชุด ประเภทที่ ๒ สนับสนุนให้กลุ่มหรือองค์กรประชาชน หรือหน่วยงานอื่นในพื้นที่ เป็นเงิน 35,620บาท (สามหมื่นห้าพันหกร้อยยี่สิบบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มกิจกรรมประชุมชี้แจงและประเมินสมรรถภาพ จำนวน ๕๐ คน ๆ ละ

30 บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑,50๐ บาท

๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการการออกกำลังกายโดยการเดิน-วิ่ง และติดตามประเมินสมรรถภาพด้านร่างกายรายบุคคล เดือนละ ๑ ครั้ง จำนวน ๕1 คน ๆ ละ 30 บาท จำนวน 7 เดือน เป็นเงิน 10,710 บาท

๓. ค่าตอบแทนวิทยากรในกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการการออกกำลังกายโดยการเดิน – วิ่ง และติดตามประเมินสมรรถภาพด้านร่างกายรายบุคคล ๑ คน เดือนละ 1 ครั้ง ๆ ละ ๒ ชั่วโมง ๆ ละ ๓๐๐ บาท จำนวน 7 เดือน เป็นเงิน 4,2๐๐ บาท

๔. ค่าไวนิล ขนาด ๑ เมตร × ๓ เมตร ตารางเมตรละ ๑๕๐ บาท จำนวน ๑ แผ่น

เป็นเงิน ๔๕๐ บาท

5. อุปกรณ์ฝึกความแข็งแกร่งของร่างกาย เป็นเงิน ๑๖,๗๖๐ บาท

- บาร์เบลเหล็ก น้ำหนัก ๖๐ ปอนด์ ๑ อันๆ ละ ๓,๒๐๐.-บาท เป็นเงิน ๓,๒๐๐ บาท

- เคเทิลบอล นน. ๒ กก. ๔ อันๆ ละ ๑๖๐.-บาท เป็นเงิน ๖๔๐ บาท

- ถุงทรายขนาด ๒ ปอนด์ ๖ อันๆ ละ ๒๕๐.-บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท

- เชือกกระโดด ๑๐ เส้นๆ ละ ๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท

- กรวยเทรนเนอร์ ๔๐ อัน ๑ ชุด เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท

- เพาเวอร์สปีดรีซีดเดอร์ ๘ เส้นๆ ละ ๙๙๐ บาท เป็นเงิน ๗,๙๒๐ บาท

6. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มกิจกรรมประชุมสรุปโครงการ จำนวน ๕๐ คนๆ ละ 30 บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน ๑,50๐ บาท

7. ค่าวัสดุอุปกรณ์อื่น ๆ ที่ใช้ในโครงการ (ค่าเข้าเล่มและจัดทำรูปเล่มหลักฐานเอกสาร,ค่าถ่ายเอกสาร

ค่าปริ้นรูป ) เป็นเงิน ๕๐๐ บาท

**รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 35,620 บาท**

\* หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวจ่ายกันได้

-4-

**๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

**ผลผลิต**

กลุ่มเป้าหมายมีกิจกรรมออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน อย่างน้อยร้อยละ ๙๐ ของสมาชิกชมรม

**ผลลัพธ์**

๑.กลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน) มีความตระหนักถึงการออกกำลังกาย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพื่อลดสภาวการณ์เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย

๒. กลุ่มเป้าหมายมีทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองโดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ห่างไกลโรค

เรื้อรัง และสามารถฟื้นฟูร่างกายหลังจากออกกำลังกายได้ถูกต้อง ส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง

**๙. ชื่อองค์กร ชมรมนักวิ่งสนามกลาง**

๑. นางสุชาดา รักเมือง ประธานชมรมนักวิ่งสนามกลาง โทรศัพท์ ๐๘-๑๔๗๘-๕๐๒๗

๒. นายอุดม หลวงพนัง รองประธานขมรม โทรศัพท์ ๐๘-๔๖๙๑-๑๕๐๔

๓. นายดุสิต บุญเตี่ยว เลขานุการ โทรศัพท์ ๐๘-๔๖๙๑-๑๕๐๔

๔. นางพัทยา หลวงพนัง เหรัญญิก โทรศัพท์ ๐๘-๔๖๙๑-๑๕๐๔

๕. นางสาวเนตรดาว สู้ณรงค์ ประชาสัมพันธ์ โทรศัพท์ ๐๘๔-๒๒๖-๐๕๔๕

**ผู้รับผิดชอบโครงการ**

ชื่อ นางสุชาดา รักเมือง

ตำแหน่ง ประธานชมรมนักวิ่งสนามกลาง

เบอร์โทรศัพท์.๐๘๑-๔๗๘๕๐๒๗

ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๓๐๕/๑ หมู่ที่ ๔ ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล

ลงชื่อ...................................................ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางสุชาดา รักเมือง)

ตำแหน่ง ประธานชมรมนักวิ่งสนามกลาง

วันที่-เดือน-พ.ศ.....๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๖.....

* เห็นชอบ
* ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองขุด

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

(นางสุชาดา รักเมือง)

ตำแหน่ง ประธานชมรมนักวิ่งสนามกลาง

วันที่-เดือน-พ.ศ.....๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๖.....

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองขุด ครั้งที่ 5 / 2566 เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2566 ผลการพิจารณาโครงการ ดังนี้

☑ **อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนโครงการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ

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

-๑๐-

**ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)**

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองขุด ครั้งที่ ... /๒๕๖๖

เมื่อวันที่ .ผลการพิจารณาโครงการ ดังนี้

/ **อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนโครงการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน **๔๒,๗๑๐** บาท

เพราะ เป็นการส่งเสริมสุขภาพ.ที่สามารถทำให้ประชาชนมีความตระหนักถึงการออกกำลังกาย มีสุขภาพ

ร่างกายที่แข็งแรงและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดสภาวการณ์เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยการ

ออกกำลังกาย

**ไม่อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

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

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

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

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

ให้รายงานผลความสำเร็จของโครงการ ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายใน ๓๐ วัน หลังจากเสร็จสิ้น

โครงการ ในปีงบประมาณ ๒๕๖๗

(ลงชื่อ)

(นายสุนทร พรหมเมศร์)

ตำแหน่ง ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

เทศบาลตำบลคลองขุด

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