

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนุ้ย

เรื่อง ขอเสนอโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ...บ้านควนบ่อทอง ประจำปีงบประมาณ 2567
เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนุ้ย

ด้วย.....ชมรมออกกำลังกาย...บ้านควนบ่อทอง.....มีความประสงค์จะทำโครงการ...ส่งเสริมการออก
กำลังกายเพื่อสุขภาพ...บ้านควนบ่อทอง...ประจำปีงบประมาณ 2567 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนุ้ย เป็นเงิน.....17,110.-.....บาท โดยมีรายละเอียด
ดังนี้

ส่วนที่ 1 รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

1. ชื่อองค์กร/กลุ่มคน

ชื่อองค์กร ชมรมออกกำลังกาย บ้านควนบ่อทอง

1. น.ส.ดาริกา หยาหลี
2. น.ส.นุรดียะ สุสัน
3. นางจิตต์ สุสัน
4. นางหาบิยะห์ วามะ
5. น.ส.ทิชากร เต็นดารา

2. ความสอดคล้องกับแผนงาน

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> แผนงานอาหารและโภชนาการ | <input checked="" type="checkbox"/> แผนงานกิจกรรมทางกาย |
| <input type="checkbox"/> แผนงานเหล่า | <input type="checkbox"/> แผนงานบุหรี |
| <input type="checkbox"/> แผนงานสารเสพติด | <input type="checkbox"/> แผนงานโรคเรื้อรัง |
| <input type="checkbox"/> แผนงานอุบัติเหตุ | <input type="checkbox"/> แผนงานอนามัยแม่และเด็ก |
| <input type="checkbox"/> แผนงานเด็ก เยาวชน ครอบครัว | <input type="checkbox"/> แผนงานผู้สูงอายุ |
| <input type="checkbox"/> แผนงานสิ่งแวดล้อม | <input type="checkbox"/> แผนงานเผชิญภัยพิบัติและโรคระบาด |
| <input type="checkbox"/> แผนงานกลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีความเสี่ยง | <input type="checkbox"/> แผนงานการบริหารจัดการกองทุนสุขภาพตำบล |
| <input type="checkbox"/> แผนงานคนพิการ | <input type="checkbox"/> แผนงานแรงงานนอกระบบ |

3. หลักการและเหตุผล

ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่างๆ ที่มีความทันสมัย สะดวกสบายมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไป ประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลง ทำให้ร่างกายอ่อนแอ และปัจจุบันปัญหาโรคไม่ติดต่อได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน ๕ อันดับแรก ในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคระบบกล้ามเนื้อ โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด และโรคหัวใจ จากการสอบถามพบว่าผู้ป่วยขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็สามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้

ดังนั้นชมรมออกกำลังกาย บ้านควนบ่อทอง จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ บ้านควนบ่อทอง ปีงบประมาณ ๒๕๖๗ โดยการจัดอบรมให้ความรู้ และปฏิบัติการออกกำลังกายในรูปแบบเต้นบาสโลบ แอโรบิคและโยคะ เพื่อกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกาย แข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคีและที่สำคัญการออกกำลังกายยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรสดังกล่าวด้วยความตระหนักถึงความสำคัญจึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ บ้านควนบ่อทอง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ขึ้น

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนที่เข้าร่วมอบรมได้มีความรู้เรื่องความสำคัญของการออกกำลังกาย และโภชนาการที่เหมาะสมตัวชี้วัดความสำเร็จ ประชาชนได้รับความรู้เพิ่มขึ้นเพิ่มขึ้น
2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ตัวชี้วัดความสำเร็จ ประชาชนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

5. กลุ่มเป้าหมาย ประชาชน จำนวน 70 คน

6. ระยะเวลาดำเนินโครงการ

ระหว่าง วันที่ 1 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ.2566 ถึง วันที่ 30 เดือน กันยายน พ.ศ.2567

7. วิธีดำเนินการ

1. รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวางแผนจัดทำโครงการ
2. ประชุมชี้แจงผู้เกี่ยวข้องเพื่อจัดทำโครงการ
3. ขออนุมัติงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนุ้ย
4. ประชาสัมพันธ์การดำเนินงานตามโครงการฯ ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบ
5. ดำเนินโครงการ
 - 5.1 จัดอบรม ให้ความรู้ จำนวน 1 ครั้ง
 - 5.2 สมาชิกมีการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง (บาสโลบ แอโรบิค และโยคะ)
6. สรุปผลการจัดทำโครงการ

8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนุ้ย จำนวน 17,110 บาท (เงินหนึ่งหมื่นเจ็ดพันหนึ่งร้อยสิบบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

| ชนิดกิจกรรม | งบประมาณ (บาท) |
|---|-------------------|
| กิจกรรมที่ 1 จัดฝึกอบรม จำนวน 1 ครั้ง | |
| 1. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 1 มื้อๆ ละ 80 บาท จำนวน 70 คน | 5,600 |
| 2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 2 มื้อๆ ละ 30 บาท จำนวน 70 คน | 4,200 |
| 3. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 5 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาท | 3,000 |
| 5. ค่าเสื้อโยคะ 10 ผืนๆ ละ 300 บาท | 3,000 |
| 6. ค่าป้ายไวนิล จำนวน 1 ผืน ขนาด 1x3 เมตร ตารางเมตรละ 150 บาท | 450 |
| 7. ค่ากระดาษ A4 จำนวน 1 รีมๆ ละ 160 บาท | 160 |
| 8. ปากกา จำนวน 70 ด้ามๆ ละ 10 บาท | 700 |
| รวมเป็นเงินทั้งสิ้น | 17,110 |

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายสามารถถัวเฉลี่ยได้

9. สถานที่ดำเนินการ

ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านควนบ่อทอง

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนที่เข้าร่วมอบรมมีความรู้เรื่องความสำคัญของการออกกำลังกาย และโภชนาการที่เหมาะสม
2. ประชาชนที่เข้าร่วมอบรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

11. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

11.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561

ข้อ 10)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน **ชมรมออกกำลังกายบ้านควนบ่อทอง**.....

1. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ 10(1)]
2. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล [ข้อ 10(1)]
3. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. [ข้อ 10(1)]
4. หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน [ข้อ 10(2)]
5. กลุ่มหรือองค์กรประชาชน [ข้อ 10(2)]

- 6. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ เช่น ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก [ข้อ 10(3)]
- 7. องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) [ข้อ 10(4)]

11.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 1. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
- 2. สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]
- 3. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]
- 4. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- 5. สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10 (5)]
- 6. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขตามมติคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ[ข้อ 10 (6)]

11.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

- 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.....70.....คน
- 9. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- 10. กลุ่มอื่นๆ (ระบุ)..... จำนวน.....คน

11.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

11.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 6. การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8. อื่นๆ (ระบุ)

11.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

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

11.4.3 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. อื่นๆ (ระบุ)

11.4.4 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. อื่นๆ (ระบุ)

11.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

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

11.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

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

11.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

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

11.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

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

- 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 6. อื่นๆ (ระบุ)ออกกำลังกายบาสโลบแอโรบิคโยคะ.....

11.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

- 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
- 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
- 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
- 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
- 5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)

11.4.10 กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....

- 1. อื่น ๆ (ระบุ).....

ขอรับรองว่าโครงการดังกล่าวไม่ซ้ำซ้อนกับงบประมาณอื่นๆ ที่ได้รับการจัดสรรในปีงบประมาณ 2567

ลงชื่อ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางสาวดาริกา หยาหลี)

ตำแหน่ง ประธานชมรมออกกำลังกายบ้านควนป้อทอง

วันที่-เดือน-พ.ศ.....

กำหนดการอบรม “โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗”

ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านควนบ่อทอง

วันที่.....

- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. - ลงทะเบียน
- ๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. - พิธีเปิด
(โดย นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนุ้ย)
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. - ทำแบบประเมินทดสอบความรู้ก่อนอบรม
- ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. - บรรยายเรื่อง ความสำคัญของการออกกำลังกาย
(โดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ)
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. - พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. - บรรยายเรื่อง โภชนาการที่เหมาะสม
(โดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ)
- ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. - สาธิต การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
(โดยวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ)
- ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. - ทำแบบประเมินทดสอบความรู้หลังอบรม
- ๑๖.๓๐ - ๑๖.๔๕ น. - พิธีปิด

** พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๑๕ น. - ๑๐.๓๐ น. และ เวลา ๑๔.๑๕ น. - ๑๔.๓๐ น.

ชมรมออกกำลังกายบ้านควนบ่อทอง

ต.ทุ่งนุ้ย อ.ควนกาหลง จ.สตูล

๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอส่งโครงการ

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนุ้ย

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพบ้านควนบ่อทอง จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ชมรมออกกำลังกายบ้านควนบ่อทอง ได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพบ้านควนบ่อทอง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ งบประมาณ ๑๗,๑๑๐ บาท

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ จึงขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนุ้ย รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

(นางสาวดาริกา หย้าหลี)

ประธานชมรมออกกำลังกายบ้านควนบ่อทอง