

**แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลนาข้าวเสีย**  
**เรื่อง** ขอเสนอโครงการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

**เรียน** ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลนาข้าวเสีย

ด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านมาบบอน ตำบลนาข้าวเสีย มีความประสงค์จัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลนาข้าวเสีย เป็นเงิน ๑๗,๔๔๐ บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันสี่ร้อยสี่สิบบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดแผนโครงการดังนี้

**ส่วนที่ ๑: รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

**๑. หลักการและเหตุผล**

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า นอนหลับสบาย มีสุขภาพดีขึ้น แต่ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้น มนุษย์ได้มีการเปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานลดลง ทำให้สมรรถภาพร่างกายและคุณภาพการปฏิบัติงานในหน้าที่ลดลงตามไปด้วย นอกจากนี้ ตามรายงานการค้นคว้าทางการแพทย์ยืนยันว่า บุหรี่ สุรา และสิ่งเสพติดต่างๆ มีส่วนบั่นทอนสุขภาพร่างกาย ในทางตรงกันข้ามการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเพียงวันละ ๓๐ นาที และงดสิ่งเสพติดทั้งหลาย จะช่วยทำให้สมรรถภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อีกทั้งยังลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และไขมันในเลือดสูง

จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุข พบว่า โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน ๕ อันดับแรก ในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง และไขมันอุดตันในเส้นเลือด ผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยแรงงาน และกลุ่มผู้สูงอายุ จากการสอบถาม พบว่า ผู้ป่วยขาดการออกกำลังกาย และบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน ซึ่งถ้าประชาชนได้บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะสามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านมาบบอน ร่วมกับ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน จัดทำโครงการโครงการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย เพื่อกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัว เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรสดังกล่าวด้วย

**๒. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด**

- ๒.๑ เพื่อพัฒนาศักยภาพแกนนำชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย
- ๒.๒ เพื่อส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ถูกวิธี และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
- ๒.๓ เพื่อสร้างบุคคลต้นแบบด้านการออกกำลังกายในชุมชน

**ตัวชี้วัดการดำเนินงาน**

- ร้อยละ ๘๐ ของแกนนำสุขภาพ มีความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ถูกวิธี และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

**๓. กลุ่มเป้าหมาย**

- แกนนำสุขภาพ จำนวน ๕ หมู่บ้าน หมู่บ้านละ ๒๐ คน รวมจำนวน ๑๐๐ คน



#### ๔. วิธีดำเนินการ

- ๔.๑ จัดทำโครงการ และเสนอเพื่อขออนุมัติ
- ๔.๒ ประชาสัมพันธ์โครงการ
- ๔.๓ ประสานงานกับหน่วยงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง
- ๔.๔ กิจกรรมซั้่งน้ำหนัก และวัดรอบเอวแก่นำสุขภาพ
- ๔.๕ กิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่นำสุขภาพด้านการออกกำลังกาย
- ๔.๖ กิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค ทุกวันพุธและวันศุกร์
- ๔.๗ ประเมิน และสรุปผลโครงการ

#### ๕. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลนาข้าวเสีย จำนวน ๑๗,๔๔๐ บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันสี่ร้อยสี่สิบบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

- ค่าป้ายไวนิลโครงการ ขนาด ๑.๕\*๒.๔ ตรม. (ตรม. ละ ๑๕๐ บาท) จำนวน ๑ ป้าย เป็นเงิน ๕๔๐ บาท
- ค่าถ่ายเอกสารแผ่นพับให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย (หน้า-หลัง) จำนวน ๑๐๐ แผ่นๆ ละ ๑ บาท เป็นเงิน ๑๐๐ บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้เข้าอบรม จำนวน ๑๐๐ คนๆ ละ ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท
- ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าอบรม จำนวน ๑๐๐ คนๆ ละ ๗๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ/วัน เป็นเงิน ๗,๐๐๐ บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ จำนวน ๖ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากรให้ความรู้การเดินแอโรบิค จำนวน ๒ วันๆ ละ ๒ ชั่วโมงๆ ละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท

\*ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้\*

รวมงบประมาณ เป็นเงิน ๑๗,๔๔๐ บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันสี่ร้อยสี่สิบบาทถ้วน)

#### ๖. ระยะเวลาดำเนินงาน

มกราคม-กันยายน ๒๕๖๗

#### ๗. สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านมาบบอน

#### ๘. การประเมินผลงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯเมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๘.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗) ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน **รพ.สต.บ้านมาบบอน**

- ๘.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๘.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๘.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๘.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน



๘.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๘.๒ ประเภทการสนับสนุน(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

๘.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข[ข้อ ๗(๑)]

๘.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]

๘.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ[ข้อ ๗(๓)]

๘.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๘.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๘.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

๘.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

๘.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

๘.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

๘.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน

๘.๓.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ

๘.๓.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

๘.๓.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

๘.๓.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๘.๓.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๘.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

๘.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

๘.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๘.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๘.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

๘.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๘.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

๘.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

๘.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

๘.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)

๘.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

๘.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๘.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๘.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

๘.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๘.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทาง



## ปัญญาและอารมณ์

- ๘.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๘.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๘.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๘.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - ๘.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๘.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๘.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๘.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๘.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - ๘.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๘.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ๘.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๘.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ)
- ๘.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
  - ๘.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๘.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๘.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๘.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๘.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
  - ๘.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
  - ๘.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ๘.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๘.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ)
- ๘.๔.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ
  - ๘.๔.๕.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๘.๔.๕.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๘.๔.๕.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๘.๔.๕.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๘.๔.๕.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - ๘.๔.๕.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๘.๔.๕.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๘.๔.๕.๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๘.๔.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ๘.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๘.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๘.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๘.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๘.๔.๖.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ๘.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ๘.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๘.๔.๖.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๘.๔.๖.๙ อื่นๆ (ระบุ)
- ๘.๔.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
  - ๘.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๘.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๘.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๘.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๘.๔.๗.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - ๘.๔.๗.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๘.๔.๗.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๘.๔.๗.๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๘.๔.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - ๘.๔.๘.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๘.๔.๘.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๘.๔.๘.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๘.๔.๘.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๘.๔.๘.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๘.๔.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
  - ๘.๔.๙.๑ อื่นๆ (ระบุ) .....

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านมาบบอน



กำหนดการอบรม  
โครงการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗  
วันที่ .....

ณ ห้องประชุม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านมาบบอน

วันที่ .....

- |                  |  |
|------------------|--|
| ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. | ลงทะเบียน  |
| ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | อบรมให้ความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการออกกำลังกาย |
| ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน                                     |
| ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | อบรมให้ความรู้เรื่อง วิธีการออกกำลังกายให้เหมาะสมตามช่วงวัย  |
| ๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. | ซักถามข้อสงสัย ปิดการอบรม                                    |

**หมายเหตุ** พักรับประทานอาหารว่าง (เช้า) เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.  
(บ่าย) เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๕ น.

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลง  
รายละเอียด)


ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลนาข้าวเสีย  
ครั้งที่ ๓/๒๕๖๖ เมื่อวันที่ ๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๑๗,๔๕๐.๐๐ บาท  
เพราะ เป็นไปตามเงื่อนไขของกองทุนฯ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี).....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓)  
ภายในวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๗

ลงชื่อ ..... 

(นางอารี ขวัญศรีสุทธิ)

ตำแหน่ง ประธานคณะกรรมการกองทุนฯ

วันที่ ๑๓ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๖