

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครตรัง

รหัสโครงการ	2567 - L6896 - 02 - 10
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะ
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครตรัง
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขตามมติคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ [ข้อ 10(6)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร กลุ่ม...ชุมชนบางรัก นักรักสุขภาพ (ระบุ 5 คน) 1. นางสาวนภสร ทับเที่ยง 2. นางสาวธัญญ์จิรา ปภัสร์ชนานันท์ 3. นายณัฐกฤษ เซาว์ชาญกิจ 4. นางสาวสุมาลี รามอินทร์ 5. นางสาวพัชรี ธนวรทองกุล
วันอนุมัติ	27 ธันวาคม 2566
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่ 8 เดือน มกราคม พ.ศ. 2567 ถึง วันที่ 30 เดือน เมษายน พ.ศ. 2567
งบประมาณ	จำนวน 29,620 บาท (สองหมื่นเก้าพันหกร้อยยี่สิบบาทถ้วน)
กลุ่มเป้าหมาย	ผู้สูงอายุในเขตชุมชนบางรัก และชุมชนใกล้เคียงในเขตเทศบาลนครตรัง จำนวน 20 คน

หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีนั้น ได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้นจากประชาชนเกือบทุกเพศทุกวัย กิจกรรมในการออกกำลังกายมีความหลากหลายให้เลือกตามความต้องการ มีความแตกต่างกันไปในแต่ละกลุ่มวัย แต่ละบุคคล การออกกำลังกายด้วยโยคะ เป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่มีคนให้ความสนใจ และมีความนิยมอย่างแพร่หลาย เป็นการส่งเสริมการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อช่วยให้ข้อต่อต่าง ๆ ทนต่อร่างกายมีการเคลื่อนไหว

ได้ดี ไม่เกิดการติดขัด สามารถชะลอความเสื่อมของข้อต่อได้ อีกทั้งยังมีผลดีต่อจิตใจอีกด้วย เพราะการฝึกโยคะช่วยให้ผ่อนคลายหายเครียด การปฏิบัติท่าต่าง ๆ จะเน้นการฝึกจิตใจจดจ่อกับการหายใจเข้าออก

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว กลุ่มรักสุขภาพ จึงมีความประสงค์จะจัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศทุกวัย มีทางเลือกในการออกกำลังกายหันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สร้างสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

วิธีดำเนินการ

1. ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบ
2. จัดจ้างวิทยากรเพื่อดำเนินการเป็นผู้ฝึกสอนโยคะ
3. จัดซื้ออุปกรณ์เสื่อรองโยคะเพื่อใช้ในการออกกำลังกายด้วยโยคะ
4. ดำเนินงานโครงการ โดยจัดให้มีการออกกำลังกายด้วยโยคะ ทุกวันจันทร์ พุธ พฤหัสบดี เวลา 18.00 น.
5. สรุปผลและรายงานผลการดำเนินโครงการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะ มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ แข็งแรง
2. ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะ ได้ฝึกระบบหายใจ ลดความเครียด มีสุขภาพจิตดี
3. ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะ มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ
ข้อที่ 1 เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง	1. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ แข็งแรง
ข้อที่ 2 เพื่อให้ประชาชนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ฝึกระบบการหายใจผ่อนคลายและลดความเครียด	2. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความผ่อนคลายและมีสุขภาพจิตดี
ข้อที่ 3 เพื่อให้ประชาชนผู้เข้าร่วมกิจกรรม รู้วิธีการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ	3. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

กิจกรรม(ปรับเปลี่ยน หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง) ออกแบบกิจกรรมให้ละเอียดจะทำอะไร กับใคร จำนวนเท่าไร เมื่อไร ใช้งบประมาณเท่าไร รายการอะไรบ้าง อธิบายอย่างละเอียด

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม ฝึกปฏิบัติ	งบประมาณ	ระยะเวลา
1. กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะ	- ค่าผู้ฝึกสอนออกกำลังกาย จำนวน 1 คน สัปดาห์ละ 3 วัน (3 เดือน รวม 36 วัน x 1 ชม. x 300 บาท) เป็นเงิน 10,800 บาท - ค่าเสื่อโยคะ จำนวน 20 แผ่น (20 แผ่น x 890 บาท) เป็นเงิน 17,800 บาท	ทุกวันจันทร์ วันพุธ และ วันพฤหัสบดี เวลา 17.30 น. - 18.30 น.

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม ทัศนศึกษา จัดบริการ การจัดซื้อ	งบประมาณ	ระยะเวลา
	- ค่าไวเนล ขนาด กว้าง 2 x 2.4 ม. รวม 4.8 ตารางเมตร ละ 150 บาท เป็นเงิน 720 บาท - ค่าจัดทำรูปแบบเล่มสรุปโครงการฯ เป็นเงิน = 300 บาท รวมเป็นเงิน 29,620 บาท (สองหมื่นเก้าพันหกร้อยยี่สิบบาทถ้วน)	

สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

- 1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)
 ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน : กลุ่ม...ชุมชนบางรัก นักรักสุขภาพ
 1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน
- 2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)
 2.2 สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือ
 องค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]
- 3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)
 3.5 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 20 คน
- 4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก
 4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ
 4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม
 ในการทำงาน
 4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
 4.8.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ลงชื่อ..... *นภสร ทับเที่ยง*ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
 (นางสาวนภสร ทับเที่ยง)
 ประธาน “กลุ่ม...ชุมชนบางรัก นักรักสุขภาพ”
 วันที่

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะ

กลุ่ม...ชุมชนบางรัก นักรักสุขภาพ

สถานที่...ลานกิจกรรม โรงเรียนปิยะบุตรศึกษากร

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
17.30 น. - 18.30 น.	กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะ (สัปดาห์ละ 3 วัน)	สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็น ระยะเวลา 3 เดือน รวมทั้งสิ้น 36 ครั้ง