**แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

**กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปะเหลียน**

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการออกกำลังกายวันละนิดจิตแจ่มใสหมู่ที่ 3 บ้านหาดเลา

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปะเหลียน

ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่บ้าน หมู่ที่ 3 บ้านหาดเลา มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

โครงการออกกำลังกายวันละนิดจิตแจ่มใสในปีงบประมาณ 2567 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปะเหลียน เป็นเงิน 29,050 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

**ส่วนที่ 1: รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับหรับผู้เสนอฯลงรายละเอียด)**

**หลักการและเหตุผล**

ในปัจจุบันจะเห็นได้ว่าโครงสร้างประชากรไทยอยู่ในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยประชาชนทั่วไป มีจำนวนและสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในปัจจุบันส่งผลกระทบต่ออัตราส่วนภาระพึ่งพิงของประชากร ซึ่งเป็นเครื่องชี้วัดถึงความได้เปรียบทางประชากรในการพัฒนาประเทศ ขณะเดียวกันประชาชนทั่วไปปัญหาด้านสุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บ และทุพพลภาพเพิ่มมากขึ้น จึงส่งผลกระทบต่อการเพิ่มของความต้องการค่าใช้จ่ายด้านการดูแลรักษาพยาบาลดังนั้นเมื่อจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในอนาคตจะเป็นภาระสำคัญสำหรับรัฐบาลในการหามาตรการรองรับด้านการรักษาพยาบาล การมีนโยบายสุขภาพเชิงรุกสำหรับผู้สูงอายุ ย่อมทำให้ประชากรสูงอายุมีศักยภาพ สุขภาพ และปัญญาความรู้เพิ่มขึ้นที่จะส่งเสริมเศรษฐกิจของประเทศและป้องกันการเจ็บป่วย พิการ ทุพพลภาพ ตลอดจนการลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งในปัจจุบันและในอนาคตจากการสำรวจบัญชีสาธารณสุข

เนื่องด้วย หมู่ที่ 3 บ้านหาดมีประชาชนทั่วไปเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูงเพิ่มขึ้น ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีลักษณะความเป็นสังคมเมือง ประชาชนไม่ค่อยได้ดูแลสุขภาพตนเอง กับปัญหาหลายๆด้าน เช่น ประชาชนทั่วไปขาดความรู้ด้านสุขภาพ และ การออกกำลังกาย ทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูงเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้หากประชาชนทั่วไปมีความรู้ในการดูแลสุขภาพก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้ อย่างมีความสุข เกิดความพึงพอใจในชีวิต แต่ถ้าไม่พร้อมหรือปรับตัวได้ไม่ดี จะส่งผลให้เกิดภาวะเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 3 บ้านหาดเลา จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายวันละนิดจิตแจ่มใส โดยการเต้นแอโรบิค ยึดหลัก 3อ. 2ส. อ.1 คือ การออกกำลังกาย อ.2 อาหาร อ.3 อารมร์ ส.1 คือ ไม่สูบบุหรี่ ส2. ไม่ดื่มสุรา เพื่อให้ประชาชนทั่วไปได้หันมาดูแลสุขภาพ เพื่อจะได้ห่างไกลจากโรคร้ายต่างๆ มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตห่างไกลจากโรคร้ายต่างๆ มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีใช้ชีวิตอย่างมีความสุข โดยกลุ่มเป้าหมายเป็นประชาชนทั่วไปในหมู่บ้าน และหมู่บ้านใกล้เคียง

**1. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกวิธี

2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคต่างๆได้

3. เพื่อเสริมสร้างให้พี่น้องประชาชนในชุมชน ได้ตระหนักเห็นความสำคัญและให้การดูแลสุขภาพ

โดยการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

4.เพื่อเพิ่มศักยภาพให้เกิดผู้นำออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคเพิ่มขึ้น

**2. วิธีดำเนินการ**

๑. ศึกษาพฤติกรรม/ปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย

๒. เขียนโครงการเพื่อของบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลปะเหลียน

๓. ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนและผู้ที่สนใจเข้ารับการอบรมและร่วมออกกำลังกาย

๔. จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายแก่กลุ่มเป้าหมาย

๕. ชั่วน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว คิดค่าBMI ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๖. ดำเนินการออกกำลังกายตามโครงการทุกวัน ในเวลา 17.00 น. – 18.00 น.

7. ประเมินผลและสรุปผลการดำเนินงานของโครงการ

**3. เป้าหมายการดำเนินงาน**

ประชาชนทั่วไป จำนวน 40 คน

**4. ระยะเวลาดำเนิน**

25มกราคม 2567 – 31 สิงหาคม 2567

**5.สถานที่ดำเนินการ**

โรงเรียนบ้านหาดเลา หมู่ที่ 3 ตำบลปะเหลียน

**ผู้รับผิดชอบโครงการ**

นางเตือนใจ ฤทธิ์หมุน ตำแหน่ง ประธาน อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 3 ตำบลปะเหลียน

**6. งบประมาณ**

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลปะเหลียน

จำนวน 29,050 บาท รายละเอียด ดังนี้

๑. ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย จำนวน 90 ชั่วโมง วันละ 300บาทต่อชั่วโมง เป็นเงิน 27,000บาท

๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 40 คน ๆ ละ 1 มื้อๆละ 25 บาท เป็นเงิน 1,0๐๐ บาท

๓. ค่าตอบแทนวิทยากรจำนวน ๑ คน 1 ชั่วโมง ๆ ละ 6๐๐ บาท เป็นเงิน 600 บาท

๔. ค่าป้ายโครงการ ขนาด ๑ เมตรX ๓ เมตร จำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๔๕๐ บาท

รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 29,050 บาท (สองหมื่นเก้าพันห้าสิบบาทถ้วน)

ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

**7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ร้อยละ 90 ของสมาชิก และประชาชนทั่วไปมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขภาพและการ

ออกกำลังกาย

2. ร้อยละ 100 ของสมาชิกและประชาชนทั่วไปมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ลดความเสี่ยงจาก

การเกิดโรคต่างๆได้

3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตระหนักและเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพโดย การออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น

4.สมาชิกสามารถเป็นแกนนำออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิคได้

**8. คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ**

ข้าพเจ้า นางเตือนใจ ฤทธิ์หมุน ตำแหน่ง ประธานชมรมอาสาสมัครหมู่บ้านตำบลปะเหลียน

หน่วยงาน ชมรมอาสาสมัครหมู่บ้านตำบลปะเหลียน ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในครั้งนี้

√ ไม่ได้ซ้ำซ้อนจากงบประมาณจากแหล่งอื่น

√ สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชนของ กปท.

√ รับทราบถึงระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติมแล้ว

**9. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

**(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว โดยสามารถลงรายการได้มากกว่า 1 รายการ สำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น)**

**9.1 *หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ* (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10) ชื่อ** ชมรมอาสาสมัครหมู่บ้านตำบลปะเหลียน

□ 1. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

□ 2. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

□ 3. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

□ 4. หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

☑ 5. กลุ่มหรือกลุ่มประชาชน

□ 6. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ

□ 7. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.)

**9.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)**

□ 1. สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]

☑ 2. สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ10(2)]

□ 3. สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]

□ 4. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

□ 5. สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]

**9.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก**

□ 1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

□ 2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

□ 3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

☑ 4. กลุ่มวัยทำงาน

□ 5. กลุ่มผู้สูงอายุ

□ 6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

□ 7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

☑ 8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

□ 9. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

**9.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

□ **9.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด**

□ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

□ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

□ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

□ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

□ 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

□ 6. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

□ 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

□ 8. อื่นๆ (ระบุ) ..............................................................................................................

□ **9.4.2 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) .................................................................................................................

□ **9.4.3 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) .................................................................................................................

☑ **9.4.4 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) ให้ประชาชนมีความรู้ และร่วมมือกันช่วยป้องกันโรคไข้เลือดออก

□ **9.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ**

□ 1.การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

□ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

□ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

□ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

□ 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

□ 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

□ 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

□ 8. อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

□ **9.4.6 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) .................................................................................................................

□ **9.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ**

□ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

□ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

□ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

□ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

□ 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

□ 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

□ 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

□ 8. อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

☑ **8.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง**

□ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

□ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

□ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

☑ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

□ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

□ 6. การป้องกันภาวะทุพลภาพและลดการสูญเสียชีวิตโดยการปฐมพยาบาลชีวิตเบื้องต้น

□ **9.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]**

□ 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม

□ 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง

□ 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ

□ 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์

□ 5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)..............................................................................................................

□ **9.4.10 กลุ่มอื่นๆ**...................................................................................................................................

□ 1. อื่นๆ (ระบุ)...........................................................................................................................

ลงชื่อ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ

( นางเตือนใจ ฤทธิ์หมุน )

ตำแหน่ง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 3 บ้านหาดเลา ตำบลปะเหลียน

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

ลงชื่อ.................................................ผู้เห็นชอบแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (.....................................................)

ตำแหน่ง............................................................

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

**ตารางการอบรม**

**โครงการออกกำลังกายวันละนิดจิตแจ่มใสหมู่ที่ 3 บ้านหาดเลา**

**ณ โรงเรียนบ้านหาดเลา หมู่ที่ 3 บ้านหาดเลา**

12.30 – 13.00 น. ลงทะเบียน

13.00 – 13.30 น. พิธีเปิดโดยประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลปะเหลียน

13.30 – 14.30 น. ให้ความรู้การปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพที่ เหมาะสมในวัยประชาชนทั่วไป

คุณบุณยวีร์ ชัยประสิทธิ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะเหลียน

14.30 - 14.40 น. พักรับประทานอาหารว่าง

14.40 – 16.00 น. สาธิตการออกกำลังกาย โดยการเต้นแอโรบิค โดย คุณเพลินตา ดาโอะ อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 3

๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. ปิดการอบรมโดย คุณบุณยวีร์ ชัยประสิทธิ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการรักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลปะ เหลียน