

องค์การบริหารส่วนตำบลเขาขาว  
 วันที่ ๒๕/๐๑/๖๗ เวลา ๑๑:๑๐  
 ชมรมผู้สูงอายุตำบลเขาขาว  
 ตำบลเขาขาว อำเภอห้วยยอด  
 จังหวัดตรัง ๙๒๑๓๐

ที่ ชมส.๐๐๑/๒๕๖๗

๒๕ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอนำส่งโครงการเพื่อขอรับเงินสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลเขาขาว  
 เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลเขาขาว

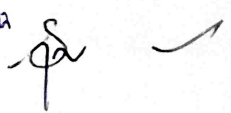
- |                  |                        |             |
|------------------|------------------------|-------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | ๑.แบบเสนอโครงการฯ      | จำนวน ๑ ชุด |
|                  | ๒.สำเนาบัตรประชาชน     | จำนวน ๓ ชุด |
|                  | ๓.สำเนาหน้าบัญชีธนาคาร | จำนวน ๑ ชุด |

ด้วยชมรมผู้สูงอายุตำบลเขาขาว มีความประสงค์จะจัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุด้วยวิถีไทย เพื่อขอรับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเขาขาว อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง เป็นเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท (...หนึ่งหมื่นบาทถ้วน)

ในการนี้ชมรมผู้สูงอายุตำบลเขาขาว จึงขอนำส่งโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุด้วยวิถีไทย เพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลเขาขาว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ ต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา


จึงเรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเขาขาว ขอแสดงความนับถือ  
 ชมรมผู้สูงอายุตำบลเขาขาว ขอส่งโครงการเพื่อขอรับ  
 เงินสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเขาขาว ตามโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยวิถีไทย งบประมาณ ๑๐,๐๐๐ บาท



(นางจุฑากาญจน์ น่านาผล)  
 ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเขาขาว

กชช  
 ๒๕/๐๑/๖๗

ชมรมผู้สูงอายุตำบลเขาขาว  
 โทร/โทรสาร. ๐ - ๗๕๒๗- ๑๖๓๒



(นางกชณิ อังช่าย)  
 หัวหน้าสำนักปลัด  
 ๒๕/๐๑/๖๗



(นายพนันท์ บัวจิม)  
 ผู้อำนวยการกองช่าง รักษาการแทน  
 ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเขาขาว



## แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเขาขาวปี ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเสนอโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุด้วยวิถีไทย

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเขาขาว

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ชมรมผู้สูงอายุตำบลเขาขาวมีความประสงค์จะจัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยวิถีไทยในปี ๒๕๖๗ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเขาขาว เป็นเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

### ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดโครงการ

**หลักการเหตุผล** ชมรมผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเขาขาว ต้องการให้ผู้สูงอายุในชมรม ได้มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมและต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่แข็งแรง จึงได้นำเสนอโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุด้วยวิถีไทยในปีงบประมาณ ๒๕๖๗ โดยการนำท่ารำกลองยาวและรำวงมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย เป็นการนำหลักการเคลื่อนไหวประกอบเสียงดนตรีจังหวะกลองยาวและจังหวะรำวง เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายโดยใช้วิธีรำวงเป็นการออกกำลังกายได้ทุกส่วน ประกอบกับมีเสียงดนตรี เกิดความสนุกสนาน ทำให้มีสมาธิ ผีอกสมองป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้ และเป็นการออกกำลังกายที่สืบสานวัฒนธรรมอันดีของท้องถิ่น การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจึงจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมของร่างกายและสุขภาพจิตใจที่ดี ทำให้ไม่เป็นภาระแก่ครอบครัว ชุมชน และสังคมต่อไปได้

### ๑. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายที่วิธีถูกต้องเหมาะสมกับตัวเองได้
๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีทางเลือกในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง
๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
๔. เพื่อส่งเสริมการนำวัฒนธรรมท้องถิ่นมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายและเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆในชุมชนได้

### ๒. วิธีดำเนินการ

๑. เขียนโครงการเสนอขออนุมัติจากคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเขาขาว
๒. ประชาสัมพันธ์โครงการให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการ
๓. จัดซื้ออุปกรณ์ลำโพงเครื่องเสียงแบบเคลื่อนที่ ชุดช่วยสอนแบบคาดเอว ครอบหัวเพื่อใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย
๔. จัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เหมาะสม โดยใช้ท่ารำกลองยาวและรำวง บาสโลบ และไลน์แดนซ์ โดยใช้เสียงเพลงประกอบการเต้น/รำ ในการเคลื่อนไหว สัปดาห์ละ ๕ วันๆละ ๑- ๒ ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา ๑๔.๓๐-๑๖.๓๐ น.

๕. สรุปและรายงานผลการดำเนินงานโครงการ

### ๓. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ ๓๐ คน

### ๔. ระยะเวลาดำเนินการ

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ - กันยายน ๒๕๖๗

## ๕. สถานที่

ศาลาสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา (หนองหน้าดำ)

## ๖. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเขาขาว	๑๐,๐๐๐	บาท
รายละเอียด ดังนี้		
-ค่าจัดซื้ออุปกรณ์ลำโพงเครื่องเสียงแบบล้อยากเคลื่อนที่ จำนวน ๑ เครื่อง		เป็นเงิน ๘,๐๐๐ บาท
-ค่าจัดซื้อชุดช่วยสอนแบบคาดเอว ครอบหัว จำนวน ๑ ชุด		เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท
-ค่าป้ายไว้นิลประชาสัมพันธ์โครงการ ขนาด กว้าง ๑ เมตร ยาว ๒ เมตร		เป็นเงิน ๕๐๐ บาท
	รวมเป็นเงิน	๑๐,๐๐๐ บาท

หมายเหตุทุกรายการสามารถถ่ายจ่ายเฉลี่ยได้

## ๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุ มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและเหมาะสมกับตนเอง
๒. ผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี และเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนเข้าสู่สังคมมากขึ้น

## ๘.สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

๘.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน .....ชมรมผู้สูงอายุตำบลเขาขาว.....

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

- ๗.๒.๑ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)]
- ๗.๒.๒ สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]
- ๗.๒.๓ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)]
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐ (๕)]
- ๗.๒.๖ สนับสนุนผ้าอ้อมผู้ใหญ่สำหรับบุคคลที่มีภาวะพึ่งพิง และบุคคลที่มีภาวะปัญหาการกลั้นปัสสาวะและอุจจาระไม่ได้ [ข้อ ๑๐ (๖)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
- ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
- ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
- ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....๓๐.....
- ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน .....
- ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....
- ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - ๗.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๗.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - ๗.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - ๗.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๗.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๗.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - ๗.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- ๗.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๗.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๗.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๗.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
  - ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
  - ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
  - ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๗.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
  - ๗.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - ๗.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๗.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๗.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - ๗.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - ๗.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - ๗.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง