

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ

เรื่อง ขอเสนอโครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพกายและจิต

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ

ด้วย ชมรมแอโรบิกแดนซ์ เทศบาลตำบลนาโยงเหนือ มีความประสงค์จะจัดทำ โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ลดพุง ลดโรค เพื่อสุขภาพกายและจิต ในปีงบประมาณ ๒๕๖๗ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ เป็นเงิน ๔๐,๐๐๐ บาท โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันวิถีชีวิตของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไป มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้มีการเคลื่อนไหวออกแรงกายลดลง ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังเป็นการป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆ เช่นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด ซึ่งโรคเรื้อรังเหล่านี้กำลังมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในภาพรวมของระดับประเทศ ดังที่จะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นด้วย โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งการออกกำลังกายเสมือนเป็นยาวิเศษ ที่ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายเกิดความสมบูรณ์แข็งแรง เป็นเกราะป้องกันโรคร้ายความเจ็บป่วยได้อย่างดี แต่ทั้งนี้การออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสม ผู้ออกกำลังกายจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะที่ถูกต้องในการกำหนดรูปแบบ วิธีการ และระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของบุคคล ดังนั้น สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา การดูแลส่งเสริมสุขภาพ จะต้องดูแลและส่งเสริมสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

การออกกำลังกายเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ที่ช่วยในการพัฒนาสร้างเสริมความแข็งแรงและจิตใจของคนเราให้แข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อได้มากมายหลายรูปแบบ ช่วยในการบำบัดรักษา ฟันฟู เสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายรวมทั้งช่วยลดไขมันในร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อตึง ช่วยให้พัฒนาการรับรู้ของระบบประสาทส่วนต่างๆ ของร่างกาย ส่งผลให้ผู้ออกกำลังกาย เกิดความมั่นใจในรูปร่างและความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว ที่สำคัญประชาชนสามารถทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ และยังทำได้ทุกเพศทุกวัย เป็นการส่งเสริมสุขภาพง่ายๆได้ด้วยตนเอง

การร้องเพลง ทำให้มีสุขภาพแข็งแรงและมีอายุยืนยาวนั่นเอง โดยใช้หลักการเชื่อมโยงที่ว่า ในระหว่างที่ร้องเพลงนั้นเราต้องใช้อวัยวะทุกส่วนในร่างกาย ดังนั้นจึงพูดง่ายๆว่าเป็นการบริหารหรือออกกำลังกายอวัยวะเหล่านี้ไปในตัว จึงทำให้ร่างกายแข็งแรงได้นั่นเอง โดยเริ่มตั้งแต่

๑. สมอง เพราะผู้ที่ร้องเพลงนั้นต้องมีสมองที่ดีเพื่อใช้จดจำเนื้อเพลง
๒. หู เพราะหูนั้นจะช่วยให้เราได้ยินเสียงต้นแบบเพราะหากไม่ได้ยินก็จะทำให้ไม่สามารถร้องเพลงได้

๓. กะโหลกศีรษะ เพราะผู้ที่มีกะโหลกศีรษะสวຍเปรียบเสมือนมีตุ้ล้าโพงที่ดี ซึ่งจะช่วยให้เราสามารถเปล่งเสียงที่ไพเราะออกมาได้
๔. โพรงอากาศในจมูก จะช่วยเรื่องของการหายใจที่ถูกต้องในระหว่างร้องเพลง
๕. ลิ้น จะช่วยในการควบคุมการเปล่งเสียง
๖. หลอดลม ทำหน้าที่ในการนำส่งอากาศจากภายนอกร่างกายเข้าสู่ปอด
๗. กล่องเสียง เป็นอวัยวะในลำคอ จะทำหน้าที่ในการป้องกันท่อลมและทำให้เกิดเสียง
๘. แขน ขา ข้อมือและเท้า เป็นตัวที่ทำให้ร่างกายเกิดการขับเคลื่อน เช่น การเดินหรือเต้นบนเวทีก็ช่วยให้มีสุขภาพดีนั่นเอง

ดังนั้น ชมรมแอรอบิกแดนซ์ เทศบาลตำบลนาโงเหนือ จึงเล็งเห็นความสำคัญเรื่องสุขภาพของคนในชุมชน จะเป็นรูปธรรมได้นั้น ทุกคนในชุมชนจะต้องได้รับการปลูกฝัง ให้มีพื้นฐานจิตสำนึก ความคิด และการปฏิบัติของทุกคนในชุมชน จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม อีกทั้งยังทำให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพของตนเองทั้งสุขภาพกายและจิต โดยการออกกำลังกายด้วยการรำวงย้อนยุค เต้นและแอรอบิก ได้อย่างถูกต้องและนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้ และการได้ร้องเพลงประกอบการรำวง และแอรอบิกตามที่ได้กล่าวมาแล้ว

๑. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพกายและจิต โดยการออกกำลังกาย และการร้องเพลง
๒. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้เรียนรู้และมีความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ
๓. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกายที่ถูกต้อง ถูกวิธีและสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้

๒. วิธีดำเนินการ

๑.อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายให้เหมาะสมและประโยชน์ของการออกกำลังกาย พร้อมทั้งสาธิตวิธีการออกกำลังกาย

๒.จัดกิจกรรมเพื่อคุณภาพชีวิต

-กิจกรรมซ่งนำหนักของสมาชิกในกลุ่ม

-กิจกรรมการร้องเพลงและการออกกำลังกายด้วยการรำวงย้อนยุคการเต้นแอรอบิกอย่างน้อยสัปดาห์ละ

๓ ครั้ง

๓.ประเมินผลการดำเนินงาน

๔.สรุปผลการดำเนินงาน

๓.กลุ่มเป้าหมาย ๑๐๐ คน

๔.ระยะเวลาดำเนินการ

เดือน กุมภาพันธ์ - กันยายน ๒๕๖๗

๕.สถานที่ดำเนินการ

-ณ ลานหน้าเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ อำเภอนาโยง จังหวัดตรัง

๖.งบประมาณจากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ จำนวน๔๐,๐๐๐.- บาท
รายละเอียด ดังนี้

- | | |
|--|--------------------------------|
| ๑. ค่าป้ายไวนิลประชาสัมพันธ์โครงการ ฯ จำนวน ๑ ป้าย | เป็นเงิน ๑,๕๐๐.-บาท |
| ๒. กิจกรรมออกกำลังกายและร้องเพลง | |
| - ค่าจ้างปรับปรุงพื้นที่กันลื่นสำหรับผู้นำออกกำลังกาย | เป็นเงิน ๙,๐๐๐.-บาท |
| - ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ๆ ละ ๓๐๐ บาท สัปดาห์ละ ๙๐๐.-บาท
จำนวน๓๒ สัปดาห์ | เป็นเงิน ๒๘,๘๐๐.-บาท |
| -ค่าวัสดุอื่น ๆ ที่จำเป็นในโครงการ | เป็นเงิน ๗๐๐.-บาท |
| | รวมเป็นเงินทั้งสิ้น๔๐,๐๐๐.-บาท |

*ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

๗.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.ประชาชนในชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ โดยการออกกำลังกาย
- ๒.เกิดการรวมตัวเป็นเครือข่ายสุขภาพในชุมชนที่เข้มแข็งสามารถดูแลตนเองและครอบครัวและมีการทำกิจกรรมร่วมกันต่อเนื่อง
- ๓.ประชาชนออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง ถูกวิธี และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้โดยวิธีการออกกำลังกายด้วยการรำวงย้อนยุค แอโรบิกแดนซ์ ร้องเพลง

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว โดยสามารถลงรายการได้มากกว่า ๑ รายการ สำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น)

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ที่รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม (ตามประกาศฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

ชื่อ(หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน).....

- ๑. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ ๑๐ (๑)]
- ๒. หน่วยงานสาธารณสุข เช่น อปท. [ข้อ ๑๐ (๑)]
- ๓. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. [ข้อ ๑๐ (๑)]
- ๔. หน่วยงานอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน [ข้อ ๑๐ (๒)]
- ๕. องค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ ๑๐ (๒)]
- ๖. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ [ข้อ ๑๐ (๓)]
- ๗. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) [ข้อ ๑๐ (๔)]

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

- ๑. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ สถานบริการ หรือหน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐ (๑)]
- ๒. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ ๑๐ (๒)]
- ๓. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ (เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ) [ข้อ ๑๐ (๓)]
- ๔. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐ (๔)]
- ๕. สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐ (๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๑. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๒. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๓. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๔. กลุ่มวัยทำงาน
- ๕. กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๖. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๗. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๘. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๙. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐ (๔)]
- ๑๐. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ)

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรมให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ๖. การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- ๗. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๘. อื่น ๆ (ระบุ)

๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรมให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๖. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๘. อื่น ๆ (ระบุ)

๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยรุ่นเรียนและเยาวชน

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรมให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๖. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๘. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๙. อื่น ๆ (ระบุ)

๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ๖. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ๗. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๘. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๙. อื่น ๆ (ระบุ)

๗.๔.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๖. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๗. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๘. อื่น ๆ (ระบุ)


๗.๔.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ๖. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ๗. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๘. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๙. อื่น ๆ (ระบุ)

๗.๔.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๖. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๗. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๘. อื่น ๆ (ระบุ)

- ๗.๔.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๕. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - ๖. อื่น ๆ (ระบุ)
- ๗.๔.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐ (๔)]
- ๑. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
 - ๒. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
 - ๓. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
 - ๔. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
 - ๕. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)
- ๗.๔.๑๐ กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....
- ๑. อื่น ๆ (ระบุ)

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
 (นางทรงศรี ศรีเมฆารัตน์)
 ตำแหน่ง ประธานชมรมแอโรบิกแดนซ์
 วันที่-เดือน-พ.ศ. ๑๗ มกราคม ๒๕๖๗