

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพ.....อบต.หนองบ่อ.....

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม...โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการรำวงกลองยาว...

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.หนองบ่อ

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน (ระบุชื่อ) ชมรมผู้สูงอายุ รพ.สต. บ้านทุ่งเกาะฉนวน มีความประสงค์จะทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม...โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการรำวงกลองยาว... โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ...อบต.หนองบ่อ...เป็นเงิน ๑๑,๘๐๐ บาท...(หนึ่งหมื่นหนึ่งพันแปดร้อยบาทถ้วน)...โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด)

หลักการเหตุผล (มีหรือไม่มีก็ได้).....

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งต่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ รวมทั้งสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง สามารถลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลจึงเป็นภารกิจสำคัญที่จะต้องทำเพื่อส่งเสริม สนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีภาวะสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ซึ่งที่ผ่านมาชมรมผู้สูงอายุ รพ.สต. บ้านทุ่งเกาะฉนวน ได้มีการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เช่น ฝึกอบรมแกนนำออกกำลังกาย และส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การเดินแอโรบิก มโนราห์บำบัด รำกลองยาว รำไม้พลอง เป็นต้น

วัตถุประสงค์

๑. จัดซื้อชุดเครื่องเสียงทดแทนเครื่องเสียงชุดเก่าที่มีการชำรุดเสียหาย ทำให้ประชาชนไม่สามารถออกกำลังกายด้วยการรำกลองยาวหรือกิจกรรมอื่นได้อย่างต่อเนื่อง

วิธีดำเนินการ

๑. ขั้นเตรียมการ

๑.๑ รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์กลุ่มเป้าหมาย

๑.๒ ประชุมชี้แจงโครงการให้แก่เจ้าหน้าที่/อสม./ชมรมผู้สูงอายุ รพ.สต.บ้านทุ่งเกาะฉนวน

๑.๓ กำหนดรายละเอียดชุดเครื่องเสียง

๑.๔ เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติ

๒. ขั้นการดำเนินงาน

๒.๑ ติดต่อประสานงานกับคณะกรรมการและคณะทำงาน เพื่อกำหนดการนัดหมายเพื่อ

ดำเนินการ

๒.๒ จัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ตามโครงการ

๒.๓ ติดต่อวิทยากรสาธิตการออกกำลังกายตามโครงการ

๒.๓ ประชาสัมพันธ์โครงการ

๓. ขั้นกิจกรรมตามที่กำหนด

๓.๑ จัดซื้อชุดเครื่องเสียงสำหรับใช้ออกกำลังกายด้วยการรำกลองยาว

๓.๒ ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนออกกำลังกายด้วยการรำกลองยาว

๓. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มออกกำลังกายด้วยการรำกลองยาวและประชาชนทั่วไป พร้อมเครื่องเสียง จำนวน ๑ เครื่อง  
สำหรับใช้ในการออกกำลังกาย

๔. ระยะเวลาดำเนินการ

๒๑ มีนาคม ๒๕๖๗

๕. สถานที่ดำเนินการ

ที่ทำการ ชมรมผู้สูงอายุ รพ.สต.บ้านทุ่งเกาะญวน

๖. งบประมาณ

งบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ.....อบต.หนองบ่อ.....  
จำนวน ๑๑,๘๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันแปดร้อยบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

ลำดับ	รายละเอียด	จำนวนเงิน(บาท)
๑	กิจกรรมให้ความรู้และกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ - เครื่องเสียง จำนวน ๑ เครื่อง	๑๐,๐๐๐
๒	ค่าวิทยากรสาธิตการออกกำลังกายด้วยการรำกลองยาว จำนวน ๑ คน * ๓ ชม. * ๖๐๐ บาท	๑,๘๐๐
	รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันแปดร้อยบาทถ้วน)	๑๑,๘๐๐

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

กลุ่มประชาชนผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไปได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้มีสุขภาพร่างกาย  
แข็งแรงสมวัยตลอดไป

๘. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติ  
แล้วโดยสามารถลงรายการได้มากกว่า ๑ รายการ สำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น )

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

ชื่อ(หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่ม

ประชาชน).....

- 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)]

๘.๒ 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)]

๘.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก

๑. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน
๒. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน
๓. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน
๔. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน
๕. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....๓๐.....คน
๖. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน
๗. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน
๘. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน
๙. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐ (๔)]
๑๐. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....จำนวน.....คน

๘.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๘.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
๕. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
๖. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
๗. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
๘. อื่น ๆ (ระบุ) .....

๘.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
๕. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ

อารมณ์

๖. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย



๗. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

๘. อื่น ๆ (ระบุ) .....

๘.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๕. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ

อารมณ์

๖. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

๗. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

๘. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๙. อื่น ๆ (ระบุ) .....

๘.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๕. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการ

ทำงาน

๖. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

๗. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

๘. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๙. อื่น ๆ (ระบุ) .....

๘.๔.๕ 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) .....

๘.๔.๖ 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) .....
- ๘.๔.๗ 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) .....
- ๘.๔.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
๕. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
๖. อื่น ๆ (ระบุ) .....
- ๘.๔.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐ (๔)]
๑. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
๒. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
๓. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
๔. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
๕. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)
- ๘.๔.๑๐ กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....
๑. อื่น ๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
 (.....นายพหล พรหมมี.....)

ตำแหน่ง ..ประธานชมรม ผู้สูงอายุ รพ.สต.บ้านทุ่งเกาะถวน...  
 วันที่-เดือน-พ.ศ. 17 มี.ค. 2567

## คุณลักษณะของเครื่องเสียง

๑. กำลังเสียง ๑๐๐ วัตต์(RMS)
๒. ลำโพง ๒ ดอก
๓. ฟังก์ชัน TWS เชื่อมต่อ ๒ ลำโพงผ่านบลูทูธ
๔. ฟังเพลงจากแฟลชไดร์ฟและเมมโมรี่การ์ด
๕. ช่องต่อไมค์
๖. ฟังก์ชัน REC บันทึกเสียงได้
๗. ฟังวิทยุ FM ได้
๘. ฟังเพลงจากโทรศัพท์มือถือผ่านบลูทูธ
๙. ฟังก์ชันไฟ LED ที่ตัวลำโพง
๑๐. ช่องต่อสายสัญญาณเสียงเข้าจากทีวีและคอมพิวเตอร์
๑๑. ต่อกีตาร์เพื่อขยายเสียงได้
๑๒. ฟังก์ชันตัดเสียงเพลงขณะพูด

ตารางกำหนดการ  
...โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการร่ววงกลองยาว...  
วันที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๗

เวลาดำเนินกิจกรรม	กิจกรรม	วิทยากร
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	- ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ	วิทยากรจากตำบลเกาะเปาะเป็ยะ
๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	- กิจกรรมการออกกำลังกาย	
	- ปิดโครงการ	