แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

|  |  |
| --- | --- |
| รหัสโครงการ | AB-LSSSS-X-YZ |
| ชื่อโครงการ/กิจกรรม | **โครงการสุขภาพดี ชีวีมีสุข** |
| ชื่อชมรม | ชมรม ไลน์แดนซ์ตำบลทุ่งขมิ้น |
|  | -สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยสาธารณะสุข  [ข้อ 7(1)]  -สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น  [ข้อ7 (3)]  -สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ  [ข้อ 7(4)]  -สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ  [ข้อ 7 (5) ] |
| หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ | หน่วยบริการสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.  หน่วยงานสาธารณสุขอื่นๆของ อปท.เช่น  กองสาธารณสุขของเทศบาล  หน่วยสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.  หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา ฯ  กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน |
| ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน) | ชื่อองค์กร  1 นางอภิรดี ผิวดี ประธานชมรม  2 นางจันทรา สุขตาไชย เจ้าหน้าที่การเงิน  3 นางชุติมา เจียะจิรวิบูลย์ กรรมการ  4 นางรัตนา สมนวล กรรมการ  5. นางชาทินี นวลนิล กรรมการ  6 นางสาวนิตย์ ประสมพงศ์ กรรมการเรขานุการ |
| วันอนุมัติ | วันที่..........................เดือน....................พ.ศ............... |
| ระยะเวลาดำเนินโครงการ | ตั้งแต่วันที่ ก.พ. 2567-ก.ค 2567 |
| งบประมาณ | จำนวน 27,980 บาท |
| หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)  การมีสุขภาพที่ดีต้องประกอบด้วยหลายปัจจัย เช่นรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ให้เพียงพอ และออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุและสภาพกับร่างกายของแต่ละบุคคล เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่างๆ การให้ประชาชนมีความรู้เรื่องการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะช่วยหลีกเลี่ยงการเกิดโรคภัยบางชนิดได้ เช่นหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานเป็นประจำ มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานน้อยกว่าคนที่ติดรสหวาน หรือลด ละ เลิกอาหารรสเค็ม รสมัน โอกาสเกิดโรคความดันโลหิตจะน้อยลง ความรู้เรื่องดังกล่าวมีความจำเป็นที่ควรทราบและปฏิบัติจนเป็นนิสัย ประกอบกับมีการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ เช่นแอโรบิก เต้นรำในจังหวะต่างๆ นอกจากหัวใจทำงานได้ดี ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังทำให้เกิดความสนุกสนาน มีเพื่อนใหม่ มีการรวมกลุ่มกัน เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ ในชุมชน ตำบลทุ่งขมิ้น มีบุคคลหลากหลายอาชีพที่อยู่ร่วมกัน การที่มีโครงการที่ให้ประโยชน์กับชุมชน ย่อมเกิดผลดีตามมา เกิดการรวมกลุ่มเพื่อดูแลตนเองให้ห่างไกลโรค ย่อมทำให้ชาวชุมชนมีสุขภาพดี ชีวีเป็นสุข | |
| วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)   1. 1.ประชาสัมพันธ์โครงการ 2. 2. ขั้นเตรียมการ 3. 3. ลงทะเบียนสมาชิกเข้าร่วมโครงการ 4. 4. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว วัดความดัน 5. 5. ขั้นดำเนินการ 6. 6. ขั้นประเมินผล รายงานผล | |
| ผลที่คาดว่าจะได้รับ   1. 1. สมาชิกมีความรู้เรื่องอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและหลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ 2. 2. ออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ เพื่อให้มีสุขภาพดี 3. 3. มีความรวมกลุ่มของชุมชนเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน เกิดความรัก สามัคคี มีเพื่อนบ้านที่ช่วยเหลือกันใน ชุมชนเกิดสุขภาพดี ชีวีเป็นสุข | |

|  |  |
| --- | --- |
| เป้าหมาย/วัตถุประสงค์ | ตัวชี้วัด |
| วัตถุประสงค์ | ตัวชี้วัดความสำเร็จ |
| 1.เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ และลีกเลี่ยงเรื่องการรับประทานอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ | 1 ผู้เข้าร่วมโครงการ ลด ละ เลิก รับประทานอาหารประเภท หวาน มัน และ เค็ม |
| 2 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะอย่างมีความสุข | 2ผู้เข้าร่วมโครงการ ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆละ 45 นาที |
| 3.เพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง | 3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับวัย |

**กิจกรรมหลัก และกิจกรรมย่อย**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ระบุกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม รณรงค์**  **จัดบริการ การจัดซื้อ** | **งบประมาณ** | **ระบุเวลา** |
| 1. **กิจกรรมที่ 1** ประชาสัมพันธ์และรับสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยกำหนดกลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนในตำบลทุ่งขมิ้น ทุกเพศ ทุกวัย | **ไม่มีค่าใช้จ่าย ประชาสัมพันธ์ ทางไลน์ ทางเฟส หอกระจ่ายข่าว** | **กุมภาพันธ์ 67** |
| 1. กิจกรรมที่ 2 2. 2.1จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์และสถานที่ในการจัดกิจกรรม 3. 2.2เชิญวิทยากร และรับสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรม | **ค่าป้ายไวนิวโครงการ 4 ตารางเมตรตารางเมตรละ 120 บาท รวม 480 บาท**  **ตู้ลำโพงเอนกประสงค์ 1 ตัว**  **ราคา 9500 บาท** | **กุมภาพันธ์ 67** |
| **กิจกรรมที่ 3** อบรมให้ความรู้ 2 วัน  3.1รับสมัคร ลงทะเบียน  3.2วัดสมรรถภาพ ชั่งน้ำหนักวัดรอบเอว  3.3 ให้ความรู้เรื่องการรับประทานอาหาร  3.4 ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย  3.5 ทำ M.O.U. ลด ละ เลิกอาหาร หวาน มัน เค็ม และ ขยันออกกำลังกาย | ค่าวิทยากร 12 ชั่วโมงๆละ 600 บาท  เป็นเงิน 7200 บาท  ค่าอาหารว่าง 4 ครั้งๆละ 30 ชุด  ชุดละ 30 บาท เป็นเงิน 3600 บาท  ค่าอาหารกลางวัน 2 ครั้ง 30 คนๆละ  60 บาท เป็นเงิน 3600 บาท | **มีนาคม 67** |
| **กิจกรรมที่ 4** กิจกรรมออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะ ทุกวัน ณ ลานใต้เลียบ เวลา 18.00 น.-19.00 น. | ไม่มีค่าใช้จ่าย | **ตลอดทั้งปี** |
| กิจกรรมที่ 5 ประเมินผลโครงการ ตรวจสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับการออกกำลังการ และการลดอาหาร **( 1 วัน)** | **ค่าอาหารว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม**  **30 คนๆละ 30 บาท 2 ครั้ง เป็นเงิน 1800 บาท**  ค่าอาหารเที่ยง 30 คนละ 60 บาท 1 ครั้ง เป็นเงิน 1800 บาท | **ก.ค.67** |
| รวมงบประมาณ | **27,980 บาท** |  |

**7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

7.1 *หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ* (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

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

🞎 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

☑ 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

**7.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)**

🞎 7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]

☑ 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]

7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]

7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

7.2.6 สนับสนุนการใช้เงินตามมติบอร์ด [ข้อ 10(6)]

**7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)**

7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.............................

7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.............................

7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.............................

🞎 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน....... คน......................

☑ 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.......20 คน......................

7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.............................

7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.............................

🞎 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน........

7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

☑ 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

☑ 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☑ 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

☑ 7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

☑ 7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

☑ 7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

**นางอภิรดี ผิวดี**

**ประธานชมรม/ผู้รับผิดชอบโครงการ**

**ตารางการอบรม ตามโครงการโครงการสุขภาพดี ชีวีมีสุข**

**ณ วัดป่าสัก (ผู้สนใจ และสมาชิกชมรม**)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| วันเดือนปี | เวลา | รายการ/กิจกรรม | ผู้รับผิดชอบ |
| วันที่ 1 | 08.00-08.30 | ลงทะเบียน บันทึกสุขภาพเบื้องต้น  วัดสมรรถภาพ ชั่งน้ำหนักวัดรอบเอว วัดความดัน | คณะกรรมการชมรม |
| 08.30-09.00 | แนะนำโครงการ ทำ M.O.U. ลด ละ เลิกอาหาร หวาน มัน เค็ม และ ขยันออกกำลังกาย | ประธานชมรม |
| 09.00-10.00 | ความรู้เรื่องการรับประทานอาหาร (1 ชั่วโมง) | ทีมวิทยากร |
| 10.00-10.10 | รับประทานอาหารว่าง |  |
| 10.10-12.10 | ทางเลือกสุขภาพสำหรับการตัดสินใจเลือกซื้ออาหาร ของผู้บริโภค เพื่อลดการบริโภคอาหารหวานมันเค็ม  ( 2 ชั่วโมง) | ทีมวิทยากร |
| 12.10-13.00 | พักรับประทานอาหารกลางวัน |  |
| 13.00-14.00 | กิจกรรมนันทนาการ และการยึดกล้ามเนื้อก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง (1 ชั่วโมง) | ทีมวิทยากร |
| 14.00-14.10 | รับประทานอาหารว่าง |  |
| 14.10-16.10 | การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และสมรรถภาพของร่างกาย อายุมากขึ้นก็แข็งแรงได้ ถ้าออกกำลังกายถูกวิธี | ทีมวิทยากร |
| วันที่ 2 | 09.00-10.00 | พื้นฐานการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะ  (1 ชั่วโมง) | ทีมวิทยากร |
| 10.00-10.10 | รับประทานอาหารว่าง |  |
| 10.10-12.10 | ฝึกพื้นฐานลีลาศง่ายๆเพื่อไปประยุคใช้กับการออกกำลังกายที่ถูกวิธี (2 ชั่วโมง) | ทีมวิทยากร |
| 12.10-13.00 | พักรับประทานอาหารกลางวัน |  |
| 13.00-16.00 | ฝึกการเต้นไลน์แดนซ์  -เพลงสาวงามสงขลา  -เพลงบูชานาคีมณีจันทรา (3 ชั่วโมง) |  |

หมายเหตุ บันทึกสุขภาพเบื้องต้น วัดสมรรถภาพ ชั่งน้ำหนักวัดรอบเอว วัดความดัน

อีกครั้งหลังสิ้นสุดโครงการ เพื่อเปรียบเทียบและประเมินผล

**ตารางกิจกรรมที่ 5 ตามโครงการโครงการสุขภาพดี ชีวีมีสุข**

**ณ วัดป่าสัก (ผู้สนใจ และสมาชิกชมรม**)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| วันเดือนปี | เวลา | รายการ/กิจกรรม | ผู้รับผิดชอบ |
| หนึ่งวัน | 09.00-11.00 | ลงทะเบียน บันทึกสุขภาพเบื้องต้น  วัดสมรรถภาพ ชั่งน้ำหนักวัดรอบเอว วัดความดัน  ให้ทุกคนเปรียบเทียบกับการวัดก่อนเริ่มโครงการ | สมาชิกชมรมที่เป็น อสม. |
| 11.00-11.20 | รับประทานอาหารว่าง |  |
| 11.20-12.20 | ให้สมาชิกที่สามารถทำกิจกรรมตามโครงการแล้วได้ผลดีนำเสนอที่ประชุม | สมาชิก |
| 12.20-13.00 | รับประทานอาหารเที่ยง |  |
| 13.00-16.00 | ทบทวนเรื่อง  -การรับประทานอาหารของผู้สูงวัย  -การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย  -การลดอาหาร หวาน มัน เค็ม | สมาชิกในชมรม |
|  |  |  |