

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา  
(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ ตามความเหมาะสม)

รหัสโครงการ	๖๗- L๕๒๑๕ - ๓-๐๕ ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการออกกำลังกายเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะยอ
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร กลุ่มสตรี หมู่ที่ 5 ตำบลเกาะยอ กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1.นางสาวสุดคณี โภคบุตร 2.นางสาวปราณี พลีตา 3.นางอูมา คงพรหม 4.นางจรรยา ดรณพันธ์ 5.นางกุศล บัวน้อย
วันอนุมัติ	๑๘ มีนาคม ๒๕๖๗
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่ 1 เดือน เมษายน พ.ศ 2567 ถึง วันที่ 30 เดือน กันยายน พ.ศ 2567
งบประมาณ	จำนวน 29,860 บาท

**หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)**

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งต่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งมีภูมิ  
ต้านทานโรค เนื่องจากสภาพสังคมปัจจุบันมีหลายปัจจัยที่ส่งผลให้สภาพร่างกายทรุดโทรม หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคน  
อ้างไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นสาเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลง และ  
อาจจะประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคมะเร็ง โรคเครียด และ  
โรคที่มาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้องต่าง ๆ ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับชีวิตของเรา นอกจาก  
สุขภาพที่ดีห่างไกลความเจ็บป่วย มีภูมิต้านทานโรคแล้ว ยังลดภาระค่าใช้จ่ายในด้านการรักษาพยาบาลของประชาชน เป็นการส่งเสริมให้  
ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ พร้อมทั้งเป็นการเสริมสร้างความรักความสามัคคีและสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันของ  
สมาชิกในชุมชนและครอบครัว การเดินแอโรบิกเป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งส่งผลให้สุขภาพกายจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้น กลุ่มสตรี หมู่ที่ 1  
จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพขึ้นเพื่อให้ประชาชนได้มีการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกอย่างต่อเนื่อง  
กระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนัก ความตื่นตัวในการออกกำลังกาย เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกาย  
ส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายความเครียด เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการ  
เกิดโรคอีกด้วย

**วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)**

- ประชาสัมพันธ์โครงการและรับสมัครสมาชิกเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม
- เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
- จัดเตรียมผู้นำเดิน อุปกรณ์ สถานที่ วันและเวลา ที่จะดำเนินโครงการ
- ดำเนินงานตามโครงการ
- รายงานผลการดำเนินโครงการ

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

- ผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายมีสุขภาพแข็งแรงและสามารถออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
- ผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายมีสุขภาพที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ ข้อที่ 1 เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพที่แข็งแรงและสามารถ ออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิกได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม	ตัวชี้วัดความสำเร็จ -ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิกได้อย่าง ถูกต้องและเหมาะสม และมีสุขภาพแข็งแรงลดความเสี่ยงในการ เกิดโรคต่าง ๆ
ข้อที่ 2 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายมีสุขภาพที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ	

กิจกรรม(ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)ออกแบบกิจกรรมให้ละเอียดจะทำอะไร กับใคร จำนวนเท่าไร เมื่อไร ใช้งบประมาณเท่าไร รายการอะไรบ้าง อธิบายอย่างละเอียด

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
1. กิจกรรม -ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค	-ค่าตอบแทนผู้นำเต้น วันละ 300 บาท เดือนละ 12 วัน เป็นเงิน 3,600 บาท จำนวน 6 เดือน เป็นเงิน 21,600 บาท -ค่าป้ายไว้นิลขนาด 1.2 x 2.4 เมตร เป็นเงิน 360 บาท -ค่าเครื่องเสียง 1 ชุด ตู้ลำโพง 15 นิ้ว 2 ทาง กำลังขับ 4000w รองรับ Bluetooth 2 ตัว พร้อมกัน ไกล 10 ม. /MP3/USB/SD card มีแบตเตอรี่ในตัวชาร์จได้ ช่องต่อชาร์จ แบตเตอรี่ DC 15V 6A ช่องต่อไฟ DC 12 V เป็นเงิน 7,900 บาท รวมเป็นเงิน 29,860 บาท	1 เมษายน ถึง วันที่ 30 กันยายน 2567
2 กิจกรรม ..... ..... .....	ค่าตอบแทน.....คน = บ. ค่าวิทยากร.....คน = บ. ค่าอาหารกลางวัน.....คน = บ. ค่าอาหารว่าง.....คน = บ. ค่าวัสดุ.....คน = บ. ค่า..... = บ.	
3 กิจกรรม ..... ..... .....	ค่าตอบแทน.....คน = บ. ค่าวิทยากร.....คน = บ. ค่าอาหารกลางวัน.....คน = บ. ค่าอาหารว่าง.....คน = บ. ค่าวัสดุ.....คน = บ. ค่า..... = บ.	
	รวม.....บาท	

### 7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

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. 2561 ข้อ 10)

- 7.2.1 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
- 7.2.2 สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กร ประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]
- 7.2.3 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]
- 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10 (5)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

- 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
- 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยรุ่นและเยาวชน จำนวน.....
- 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
- 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 8 คน
- 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน 9 คน
- 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - 7.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - 7.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....

7.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 7.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ) .....

7.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ) .....

7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) .....

- 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
  - 7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - 7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - 7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - 7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
  - 7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
  - 7.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
  - 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 7.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
  - 7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ) .....

7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ ..... *สุดใจ โภคบุตร* ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
(นางสาวสุดใจ โภคบุตร)

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มสตรี หมู่ที่ 1

วันที่-เดือน-พ.ศ. 16 มกราคม 2567