

รหัสโครงการ

□□-□□□□□□-□-□□

## แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนุ้ย

เรื่อง ขอเสนอโครงการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ 2567

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนุ้ย

ด้วย กลุ่มทุ่งพริกสุขภาพ มีความประสงค์จะทำโครงการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ 2567 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนุ้ย เป็นเงิน 10,050 บาทโดยมีรายละเอียด ดังนี้

### ส่วนที่ 1 รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

#### 1. ชื่อองค์กร/กลุ่มคน

ชื่อองค์กร กลุ่มทุ่งพริกสุขภาพ

- นางอารี เทพจันทร์
- นางคณิตา ศรีประสม
- นางประทีป ขาวทอง
- นางนิภา บุญราศี
- นายคมเดช ศรีประสม

#### 2. ความสอดคล้องกับแผนงาน

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> แผนงานอาหารและโภชนาการ                  | <input checked="" type="checkbox"/> แผนงานกิจกรรมทางกาย        |
| <input type="checkbox"/> แผนงานเหล่า                             | <input type="checkbox"/> แผนงานบุหรี                           |
| <input type="checkbox"/> แผนงานสารเสพติด                         | <input type="checkbox"/> แผนงานโรคเรื้อรัง                     |
| <input type="checkbox"/> แผนงานอุบัติเหตุ                        | <input type="checkbox"/> แผนงานอนามัยแม่และเด็ก                |
| <input type="checkbox"/> แผนงานเด็ก เยาวชน ครอบครัว              | <input type="checkbox"/> แผนงานผู้สูงอายุ                      |
| <input type="checkbox"/> แผนงานสิ่งแวดล้อม                       | <input type="checkbox"/> แผนงานเผชิญภัยพิบัติและโรคระบาด       |
| <input type="checkbox"/> แผนงานกลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีความเสี่ยง | <input type="checkbox"/> แผนงานการบริหารจัดการกองทุนสุขภาพตำบล |
| <input type="checkbox"/> แผนงานคนพิการ                           | <input type="checkbox"/> แผนงานแรงงานนอกระบบ                   |

#### 3. หลักการและเหตุผล

การส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์ แข็งแรง ถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในการป้องกันการเกิดโรคร้ายถึงแม้ชุมชนการเกษตรจะมีการประกอบอาชีพที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่แล้ว แต่ก็เป็น การออกกำลังกายเพียงบางส่วนของร่างกาย ในช่วงหลายเดือนที่ผ่านมาชาวบ้านในชุมชนทุ่งพริกจำนวนหนึ่งได้เดินทางไปออกกำลังกาย โดยการเดินแอร์บิกในพื้นที่ไกลออกไป เพราะเห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทั้งนี้เพราะในพื้นที่ไม่มีลานสำหรับการทำกิจกรรมดังกล่าวและอีกหลายคนที่ไม่สะดวกที่จะออกไปนอกหมู่บ้านแต่ก็ต้องการให้มีการออกกำลังกายเพราะไม่ต้องการเดินทางไกลที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนและถึงแม้

ฝนตกก็สามารถทำกิจกรรมร่วมกัน ได้จึงระดมความคิด หาแนวทางการแก้ปัญหาและเป็นที่มาของการสรุปร่วมกันว่า หมู่ที่ 9 บ้านทุ่งพริกควรจะมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยการเต้นแอโรบิก ในเบื้องต้นจะใช้พื้นที่อาคารอเนกประสงค์เป็นสถานที่ออกกำลังกายไปก่อน

กลุ่มทุ่งพริกสุขภาพ มีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมให้กับประชาชนใส่ใจสุขภาพมากขึ้น เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลและสร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเองได้โดยการออกกำลังกาย อีกทั้งสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนุ้ย

#### 4. วัตถุประสงค์และตัวชี้วัด

1. เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายของประชาชนในพื้นที่ หมู่ 9 และหมู่บ้านใกล้เคียงโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพและยังช่วยป้องกันโรคที่จะเกิดขึ้น

5. กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนหมู่ที่ 9 และบริเวณใกล้เคียงจำนวน 30 คน

#### 6. ระยะเวลาดำเนินโครงการ

ระหว่าง เดือนมีนาคม ถึง กันยายน 2567

#### 7. วิธีดำเนินการ

1. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณ
2. ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่หมู่ 9 และผู้ที่สนใจบริเวณใกล้เคียง
3. ดำเนินตามโครงการ สัปดาห์ละ 7 วัน
4. ประเมินสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนและหลัง
5. ติดตามประเมินผลการดำเนินกิจกรรมเป็นระยะ

#### 8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งนุ้ย จำนวน 10,050 บาท (เงินหนึ่งหมื่นห้าสิบบาทถ้วน) รายละเอียดดังนี้

| ชนิดกิจกรรม  | งบประมาณ(บาท) |
|--|---------------|
| <b>1. กิจกรรมอบรมและสาธิตการออกกำลังกายพื้นฐาน</b> |               |
| - ค่าวิทยากร (จำนวน 2 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาท)         | 1,200         |
| - ค่าอาหารว่าง 1 มื้อๆ ละ 30 บาท จำนวน 30 คน       | 900           |
| - ค่าไวเนล จำนวน 1 ป้าย (ขนาด 1*3 เมตร)            | 450           |
| <b>รวม</b>   | <b>2,550</b>  |
| <b>2. กิจกรรมการออกกำลังกายเต้นแอโรบิก</b>         |               |
| - เครื่องเสียง 1 ชุด                               | 7,500         |
| <b>รวมทั้งหมด</b>                                  | <b>10,050</b> |

9. สถานที่ดำเนินการ

ณ ศาลาเอนกประสงค์บ้านทุ่งพัก หมู่ที่ 9 ตำบลทุ่งนุ้ย อำเภอควนกาหลง จังหวัดสตูล

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
2. ผู้เข้าร่วมมีความตระหนักความสำคัญการออกกำลังกายและลดการเกิดโรคร้าย

11. สรุปงาน/โครงการ/กิจกรรม

11.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกัน พ.ศ. 2561 ข้อ10)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน กลุ่มทุ่งพักรักสุขภาพ.....

5. กลุ่มหรือองค์กรประชาชน [ข้อ10 (2)]

11.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ10)

2. สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ10 (2)]

11.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน 30 คน

11.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

11.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. ส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 6. อื่นๆ (ระบุ).....

ขอรับรองว่าโครงการดังกล่าวไม่ซ้ำซ้อนกับงบประมาณอื่นๆ ที่ได้รับการจัดสรรในปีงบประมาณ 2567

ลงชื่อ .....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางอารี เทพจันทร์)

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มทุ่งพักรักสุขภาพ

วันที่-เดือน-พ.ศ. 8 มีนาคม 2567

กำหนดการอบรม  
กิจกรรมอบรมและสาธิตการออกกำลังกายพื้นฐาน  
ตามโครงการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ 2567  
ณ ศาลาเอนกประสงค์บ้านทุ่งพัก หมู่ที่ 9  
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

| เวลา             | กิจกรรม   |  |
|------------------|---|--|
| 13.00 – 13.30 น. | ลงทะเบียน   |  |
| 13.30 – 14.00 น. | - พิธีเปิด  | โดย นายกองค้การบริหารส่วน<br>ตำบลทุ่งน้ญหรือผู้แทน |
| 13.45 – 14.00 น. | อาหารว่าง   |  |
| 14.00 – 15.00 น. | การบรรยายให้ความรู้<br>- ปัญหาสุขภาพ<br>- ประโยชน์ของการเดินแอโรบิกคืออะไร                                      | โดยวิทยากร   |
| 15.00 – 16.00 น. | การบรรยายให้ความรู้<br>- การประเมินภาวะสุขภาพผู้เข้าร่วมกิจกรรม<br>ก่อน-หลัง<br>- ฝึกสาธิตการเดินแอโรบิกพื้นฐาน | โดยวิทยากร   |
| 16.00 น.         | ปิดการอบรม  |  |

หมายเหตุ - พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 13.45 -14.00 น.  
- กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม