

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา  
(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ ตามความเหมาะสม)

รหัสโครงการ	67-L5214-02-08 ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	เดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะยอ
	<input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)] <input 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 เดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1. นางสาวอมร ปรีศววงศ์ 2. นางพรทิพย์ สุวรรณพรรค 3. นางสาวอรุณวรรณ วิสะมิตนันท์ 4. นางชนิษฐา เพ็ชร 5. นางระเบียบ เริ่มบาง
วันอนุมัติ	๑๘ มีนาคม ๒๕๖๗
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่ 1 เดือน เมษายน พ.ศ.2567 ถึง วันที่ 30 เดือน กันยายน พ.ศ.2567
งบประมาณ	จำนวน 21,600บาท
หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)	การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งต่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งมีภูมิคุ้มกันโรคเนื่องจากสภาพสังคมปัจจุบันมีหลายปัจจัยที่ส่งผลให้สภาพร่างกายทรุดโทรม หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา

บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นสาเหตุให้สุขภาพอ่อนแอและโรคที่มาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้องต่างๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคมะเร็ง โรคเครียด และโรคที่จากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่ถูกต้องต่างๆ ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับชีวิตของเรา นอกจากสุขภาพที่ดีห่างไกลความเจ็บป่วย มีภูมิคุ้มกันแล้ว ยังลดภาระค่าใช้จ่ายในด้านการรักษาพยาบาลของประชาชน เป็นการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายได้ใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ พร้อมทั้งเป็นการเสริมสร้างความรักความสามัคคีและสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกันของสมาชิกในชุมชนและครอบครัว การเต้นแอโรบิคเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ส่งผลให้สุขภาพจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้น กลุ่มสตรี หมู่ที่ 1 จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพขึ้นเพื่อให้ประชาชนได้มีการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคอย่างต่อเนื่องกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนัก ความตื่นตัวในการออกกำลังกาย เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายความเครียด เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอีกด้วย

- วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)**
1. ประชาสัมพันธ์โครงการและรับสมัครสมาชิกเพิ่มเติม
  2. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
  3. ตรวจสอบอุปกรณ์เครื่องเสียงที่จะใช้ในโครงการ
  4. รายงานผลการดำเนินโครงการ

- ผลที่คาดว่าจะได้รับ**
1. ทำให้ทุกคนที่มาออกกำลังกายสุขภาพแข็งแรง
  2. เกิดความสามัคคีของคนแต่ละหมู่บ้านที่ออกกำลังกาย
  3. ทำให้จิตใจ ร่าเริง แจ่มใส มีความสุข
  4. ทำให้มีสมาธิ รู้วิธีการ ขั้นตอนการเต้น - ท่าออม - ท่าเต้น

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
<b>วัตถุประสงค์</b> 1. เพื่อส่งเสริมให้คนในชุมชนออกกำลังกายมีร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรงมากยิ่งขึ้น 2. เพื่อลดอัตราการเจ็บป่วยและการเกิดโรค 3. เพื่อให้ชาวบ้านทุกกลุ่มทุกวัยมีเวที จัดกิจกรรมอย่างยั่งยืน	<b>ตัวชี้วัดความสำเร็จ</b> 1. ทุกคนที่ออกกำลังกาย ร่างกายแข็งแรงทุกคน 2. คนที่มาออกกำลังกายเต้นแอโรบิคทำให้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บน้อยลง 3. ร้อยละ 80 ของชาวบ้านในความมือออกมาเต้นแอโรบิคกัน
ข้อที่ 2..... ..... .....	..... ..... .....

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

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
1. กิจกรรม - ค่าตอบแทนผู้นำเต้น จำนวน ๘ เดือนๆละ 3,600 บาท	ค่าตอบแทน.....บ.๕...คน = บ. ค่าวิทยากร.....บ.๕...คน = บ. ค่าอาหารกลางวัน.....บ.๕...คน = บ. ค่าอาหารว่าง.....บ.๕...คน = บ. ค่าวัสดุ.....บ.๕...คน = บ. ค่า..... = บ.	
2 กิจกรรม ..... ..... ..... .....	ค่าตอบแทน.....บ.๕...คน = บ. ค่าวิทยากร.....บ.๕...คน = บ. ค่าอาหารกลางวัน.....บ.๕...คน = บ. ค่าอาหารว่าง.....บ.๕...คน = บ. ค่าวัสดุ.....บ.๕...คน = บ. ค่า..... = บ.	
3 กิจกรรม ..... ..... ..... .....	ค่าตอบแทน.....บ.๕...คน = บ. ค่าวิทยากร.....บ.๕...คน = บ. ค่าอาหารกลางวัน.....บ.๕...คน = บ. ค่าอาหารว่าง.....บ.๕...คน = บ. ค่าวัสดุ.....บ.๕...คน = บ. ค่า..... = บ.	
	รวม 21,600บาท	

## 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 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนาองคกรฯ [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 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
- 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน ๑๐ คน
- 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน ๕ คน
- 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน           คน
- 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนาองคกรฯ [ข้อ 10(1)]

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/ฝึกอบรมให้ความรู้
  - 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) .....

**๗.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]**

- 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ อร อมร ประสงค์ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางสาวอมร ประสงค์)

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ หมู่ที่ 5

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๕ มกราคม ๒๕๖๗