**แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลทุ่งกระบือ**

|  |  |
| --- | --- |
| **รหัสโครงการ** |  |
| **ชื่อโครงการ/กิจกรรม** | **โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกาย สุขภาพใจด้วยการเล่นเปตอง** |
| **ชื่อกองทุน** | **กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลทุ่งกระบือ** |
|  | สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]  ☑ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]  สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]  สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]  สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)] |
| ***หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ*** | หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.  หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล  หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.  หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ  ☑ กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน |
| **ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)** | ชื่อองค์กร. ชมรมเปตองบ้านทับจาก  กลุ่มคน (ระบุ 5 คน)  1 นายวิชิต เอ็มบุตร  2 นายโยธิน ใจตรง  3 นายนรากร เกลี้ยงแก้ว  4 นายธีรยุทธ สองเมือง  5 นายกิตติชัย เพ็งเทพ |
| **วันอนุมัติ** |  |
| **ระยะเวลาดำเนินโครงการ** | ตั้งแต่ เดือน เมษายน พ.ศ. 2567  ถึง เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567 |
| **งบประมาณ\*\*** | **จำนวนบาท 18,080 บาท** |
| **หลักการและเหตุผล**  ปัจจุบันปัญหาสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มทุกวัย มีความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ มากมาย บุคคลส่วนใหญ่เพิกเฉยละเลยต่อเรื่องสุขภาพของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิต สิ่งสำคัญเกี่ยวโยงกับอาหาร สภาพภูมิอากาศ สิ่งแวดล้อม มลพิษต่าง ๆ และส่วนประกอบอื่นๆ อีกมากมายที่มีผลต่อสุขภาพของคน สิ่งเหล่านี้ทำให้สุขภาพไม่แข็งแรง ภูมิต้านทานลดน้อยลงสุขภาพเสื่อมก่อนวัยอันควร ในทุกวันนี้คนจะเสียชีวิตหรือเป็นโรคต่าง ๆ มากมายทุกช่วงอายุ จึงจำเป็นต้องสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง   ดังนั้น การออกกำลังกายเล่นเปตองก็เป็นการออกำลังกายชนิดหนึ่งที่เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้กำลังมาก ออกกำลังกายได้ทุกเวลา ร่างกายได้ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว เล่นง่าย และส่งเสริมความสามัคคี ใช้พื้นที่ไม่มาก กลุ่มเล่นเปตองบ้านทับจาก จึงเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรค และส่งเสริมการออกกำลังกายให้ประชาชนในชุมชนมีสุขภาพที่่ดี และห่างไกลยาเสพติด จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกาย สุขภาพใจด้วยการเล่นเปตอง | |
| **วิธีดำเนินการ\*\***  1. จัดทำโครงการ/เสนอขออนุมัติงบประมาณ  2. ประสานวิทยากร เตรียมหลักสูตรการอบรมเรื่องการออกกำลังกายด้วยการเล่นเปตอง  3. จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพที่ดีเพื่อป้องกันโรคและความรู้เรื่องวิธีการออกกำลังกายด้วยการเล่นเปตอง  4. จัดกิจกรรมออกกำลังกายด้วยเปตอง สัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 3 ชั่วโมง  5. สรุปผลการดำเนินโครงการ | |
| **ผลที่คาดว่าจะได้รับ\*\***  1. ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรงมากยิ่งขึ้น  2. ประชาชนได้รับความรู้การออกกำลังกายด้วยการเล่นเปตองที่ถูกต้อง  3. ประชาชนตระหนักถึงการออกกำลังมากยิ่งขึ้น  4. ประชาชนหันมาเล่นเปตองมากขึ้นกว่าเดิม และเล่นต่อเนื่อง | |
| **กลุ่มเป้าหมาย**  1. ประชาชนในพื้นที่ จำนวน 30 คน | |
| **วัตถุประสงค์**  **ข้อที่ 1** เพื่อให้ประชาชนได้มีการออกกำลังกายอยู่สม่ำเสมอ และมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี | |
| **ข้อที่ 2** เพื่อให้ประชาชน เยาวชน และผู้สูงอายุ รู้ถึงวิธีการออกกำลังกายด้วยเล่นเปตองที่ถูกต้อง | |

**กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย (ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ชนิดกิจกรรม\*\*** | **งบประมาณ** | **ระบุวัน/ช่วงเวลา** |
| 1 . กิจกรรมจัดอบรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการ  1 การดูแลสุขภาพที่ดีเพื่อป้องกันโรค  - โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ  2 วิธีการออกกำลังกายด้วยการเล่นเปตอง  - การวอร์มอัพร่างกายก่อนเล่นเปตอง  - การป้องกันอันตรายในการเล่นเปตอง | - ค่าตอบแทนวิทยากร 600 บ. X 6 ชั่วโมง = 3,600 บ.  - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 25 บาท X 31 คน X 2 มื้อ = 1,550 บ.  - ค่าอาหารกลางวัน 80 บาท X 31 คน X 1 มื้อ = 2,480 บ.  - ค่าป้ายไวนิลโครงการ ขนาด 1.2x2.5 ม  = 450 บ.  - ค่าลูกเปตองและอุปกรณ์การเล่น  - ลูกเปตอง 6 ชุด ชุดละ 1,600 บ=9,600 บ.  -วงแหวนเปตอง (วงโยนเปตอง) 2 วง วงละ 200 บ.  = 400 บาท | เมษายน |
| 2.กิจกรรมออกกำลังกายด้วยกีฬาเปตอง สัปดาห์ละ 4 วัน  วันละ 3 ชั่วโมง |  | พฤษภาคม เป็นต้นไป |
|  | **รวมทั้งสิ้น 18,080 บาท** |  |

**7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ....ชมรมเปตองบ้านทับจาก*....*

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)]

**7.3 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 30 คน

7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.............................

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 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 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

7.4.1.7 การส่งสริมสุขภาพช่องปาก

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 การส่งสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอร์

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/เครื่องดื่มแอลกอฮอร์

☑ 7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) ......................การออกกำลังกาย...................................

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 7(4)]

7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

ลงชื่อ ............................................................... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

( นายวิชิต เอ็มบุตร )

ตำแหน่ง ประธานชมรมเปตองบ้านทับจาก

วันที่-เดือน-พ.ศ. ................................................

**กำหนดการ**

**โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกาย สุขภาพใจด้วยการเล่นเปตอง**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **วันที่** | **เวลา** | **กิจกรรม** |
| เดือน เมษายน | 09.00 – 12.00 น. | อบรมให้ความรู้ เรื่อง การดูแลสุขภาพที่ดีเพื่อป้องกันโรค เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ฯลฯ |
| 12.01 – 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.01 – 14.00 น. | อบรมให้ความรู้ในการออกกำลังกายด้วยกีฬาเปตอง  - การวอร์มอัพร่างกายก่อนเล่นเปตอง  - การเคลื่อนไหวร่างกายสำหรับการเล่นเปตอง |
| 14.01 – 16.00 น. | ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการเล่นเปตองที่ถูกต้อง |
| เดือน  พฤษภาคม เป็นต้นไป | 17.00 – 20.00 น. | ออกกำลังกายด้วยการเล่นเปตอง |