

รหัสโครงการ	61 - L1472 -...02.....-...01..... ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยฮูล่าฮูป
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.วังวน
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อบต. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ <input type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร โรงเรียนวัดวาริวัง
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่ 1 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2560 ถึง วันที่ 30 เดือน กันยายน พ.ศ. 2561
งบประมาณ	จำนวน 12,435.- บาท
<b>หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)</b>	
<p>จากการศึกษาของ American Council on exercise พบว่า การเล่นฮูล่าฮูปนาน 30 นาที สามารถเผาผลาญพลังงานได้ถึง 200 แคลอรี โดยฮูล่าฮูปได้ถูกจัดเป็นรูปแบบของการออกกำลังกายประเภทแอโรบิค ซึ่งสามารถเพิ่มสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ของร่างกายให้สูงขึ้นได้ดี และเป็นรูปแบบของกิจกรรมที่ทุกคนสามารถเล่นได้โดยมีความหนักที่ต่ำ</p> <p>ประโยชน์ของการเล่นฮูล่าฮูป คือ ช่วยเผาผลาญไขมันได้ดี จากการที่กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ทำงาน ซึ่งทำให้มีการไหลเวียนเลือดเพิ่มมากขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มสูงขึ้น ทำให้ปริมาณของพลังงานที่ร่างกายนำไปใช้นั้นมาจากการเผาผลาญไขมันไปเป็น พลังงาน ทำให้ร่างกายมีปริมาณไขมันใต้ชั้นผิวหนังลดน้อยลง ส่งผลให้ร่างกายมีน้ำหนักลดลง โดยการเล่นฮูล่าฮูป 30 นาที สามารถเผาผลาญพลังงานได้มากถึง 200 แคลอรี</p> <p>นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่ม ความกระชับและแข็งแรงของกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง และหลังส่วนล่าง ถือว่าเป็นกล้ามเนื้อแกนกลางของร่างกาย (Core muscle) ซึ่งถือว่ามีความสำคัญมาก รวมทั้งส่งผลให้กล้ามเนื้อสะโพก เอว และก้น มีความกระชับมากขึ้นเช่นเดียวกัน เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อแกนกลางของร่างกาย</p> <p>(Core muscle) ทำให้ระบบประสาทสัมผัส และการทรงตัวพัฒนาดีขึ้น และเพิ่มสมรรถนะทางด้านแอโรบิค โดยทำให้หัวใจมีความแข็งแรง อดทนเพิ่มมากขึ้น และส่งผลให้ความดันโลหิตต่ำลง</p> <p>โรงเรียนวัดวาริวัง ตำบลวังวน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพพื้นที่ ที่มีบริเวณจำกัด คือ การออกกำลังกายด้วยฮูล่าฮูป จากเหตุผลดังกล่าว โรงเรียนวัดวาริวัง จึงได้จัดโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยฮูล่าฮูปขึ้น</p>	

<b>วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)</b> 1.จัดทำแผนกิจกรรม 2.ดำเนินตามแผนงาน/กิจกรรม 3.ประชุมชี้แจงคณะกรรมการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง 4.จัดกิจกรรมการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยฮูล่าฮูป 5.จัดกิจกรรมฝึกทักษะการออกกำลังกายด้วยฮูล่าฮูป		
<b>ผลที่คาดว่าจะได้รับ</b> 1.นักเรียนโรงเรียนวัดวารังได้รับความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยฮูล่าฮูปมากขึ้นและรักในการออกกำลังกาย 2.นักเรียนโรงเรียนวัดวารังได้รับการฝึกทักษะการออกกำลังกายด้วยฮูล่าฮูปที่ถูกต้อง		
<b>เป้าหมาย/วัตถุประสงค์</b>		<b>ตัวชี้วัด</b>
<b>วัตถุประสงค์</b> 1.เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้มีความรู้ในการออกกำลังกายด้วยฮูล่าฮูป		<b>ตัวชี้วัดความสำเร็จ</b> 1.นักเรียนโรงเรียนวัดวารังได้รับความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยฮูล่าฮูปมากขึ้นและรักในการออกกำลังกาย
2.เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดี ร่างกายแข็งแรง รักการออกกำลังกาย		2.นักเรียนโรงเรียนวัดวารังได้รับการฝึกทักษะการออกกำลังกายด้วยฮูล่าฮูปที่ถูกต้อง
<b>กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย</b>		
<b>ชนิดกิจกรรม</b>	<b>งบประมาณ</b>	<b>ระบุวัน/ช่วงเวลา</b>
1.1 กิจกรรมย่อย 1.จัดกิจกรรมการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยฮูล่าฮูป 2.จัดกิจกรรมฝึกทักษะการออกกำลังกายด้วยฮูล่าฮูป	-ค่าป้ายไวนิลโครงการ ขนาด 1.20 เมตร x 3.00 เมตร จำนวน 1 ป้าย เป็นเงิน 540 บาท -ค่าจัดซื้อฮูล่าฮูปในการสาธิตและฝึกปฏิบัติ จำนวน 50 ชิ้นๆละ 120 บาท เป็นเงิน 6,000 บาท -ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 91 คนๆละ 25 บาท จำนวน 1 มื้อ เป็นเงิน 2,275 บาท -ค่าวิทยากร จำนวน 3 ชั่วโมงๆละ 600 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท -ค่าคู่มือในการออกกำลังกายฮูล่าฮูป จำนวน 91 ชุดๆละ 20 บาท เป็นเงิน 1,820 บาท	
<b>รวม 12,435 บาท</b>		

## 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)]
- 7.3 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.....
  - 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 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 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเมะเร็ง
- 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.....ผู้รับผิดชอบ/ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวนิตา ภูกิตติกุล )

ตำแหน่งครู คศ.๑ โรงเรียนวัดวาอีวัง

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

( นายกมล ศรีวีโรจน์ )

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลวังวน  
กรรมการ/เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.วังวน

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

( นางประภาพรพรณ กันทังพันธ์ )

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลวังวน

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.วังวน

ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/.....โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยฮูล่าฮูล่า.....

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลวังวน  
ครั้งที่ 1/2561 เมื่อวันที่ 21 ธันวาคม 2560 ผลการพิจารณาแผนงานโครงการ ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/....โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยฮูล่าฮูล่า...

จำนวน ..... 12,435.- บาท

เพราะ .....

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ.....

.....เพราะ.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี).....

ให้รายงานผลการสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3 )

ภายในวันที่ ..... 30 กันยายน 2561

ลงชื่อ.....

(นางประภาพรณ กันตังพันธ์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลวังวน

ตำแหน่ง ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.วังวน

วันที่ 21 ธันวาคม 2561