

425 / 61  
 14, 5, 1, 61  
 14 มีนาคม 2561

ศูนย์กีฬาประจำหมู่บ้านหมู่ที่ 3  
 ต.สะพานไม้แก่น อ.จะนะ จ.สงขลา

14 มีนาคม 2561

เรื่อง ขอรับการสนับสนุนงบประมาณ

เรียน นายกองจัดการบริหารส่วนตำบลสะพานไม้แก่น

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยกีฬา จำนวน 1 ชุด

ด้วยศูนย์กีฬาประจำหมู่บ้านหมู่ที่ 3 ได้จัดทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางการด้วยกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนได้มีกิจกรรมทางกาย ด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่ดี ลดภาวะความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ แต่เนื่องจากยังไม่มีงบประมาณในการดำเนิน จึงขอรับการสนับสนุนเงินงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลสะพานไม้แก่น เพื่อใช้ในการดำเนินการตามโครงการ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้การสนับสนุน

เรื่อง นายกอง

- ศูนย์กีฬาประจำหมู่บ้าน ม.3
- จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพทางกาย
- ศึกษากีฬา เพื่อขอใบสมัครสนับสนุน
- งบประมาณจากกองทุน สปสธ.

- เนื้อไปจัดทำเอกสาร

หน้า 61

ขอแสดงความนับถือ

*(Signature)*  
 (นายคนลาชี หมากรปาน)

ประธานศูนย์กีฬาประจำหมู่บ้านหมู่ที่ 3

*(Signature)*

*(Signature)*  
 (นายที่รัก ประเทพ)  
 หัวหน้าสำนักงาน  
 ๑๔ มี.ค. ๒๕๖๑

*(Signature)*  
 (นางสาวเนตรชนก แสงเจริญ)  
 ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล  
 ๑๔ มี.ค. ๒๕๖๑

*(Signature)*  
 นายกอง

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสะพานไม้แก่น

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ	AB-LSSSS-X-YZ ปี-รหัสกองทุน5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลสะพานไม้แก่น
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข[ข้อ7(1)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น[ข้อ7(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ[ข้อ7(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ[ข้อ7(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ[ข้อ7(5)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยงานบริหารหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของอปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน(5 คน)	ชื่อองค์กร ศูนย์กีฬาประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 3 กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1. นายตลาชี หมากปาน 2. นายมารีเนาะ หัดหมั้น 3. นายอิสบอโรเหม หมากปาน 4. นายบัญญัติ เส้นสอ 5. นางสาวสุนิสา ไชยยอด
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่.....เดือน.....มีนาคม.....พ.ศ. 2561 ถึง วันที่.....30.....เดือน...กันยายน...พ.ศ. 2561
งบประมาณ	จำนวน 4,870.- บาท

## หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

กิจกรรมทางกาย (Physical Activities : PA) ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า กิจกรรมทางกาย คือ กิจกรรมที่ร่างกายได้ออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยขึ้นกว่าปกติ กิจกรรมทางกาย ประกอบด้วย

1. กิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน ทำอาชีพที่ต้องใช้แรงกาย การเดินทางด้วยจักรยาน หรือเดินเท้า เดินขึ้นบันได เป็นต้น

2. กิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬาหรือการไปท่องเที่ยว

ปัจจุบันคนไทยมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ทั้งโรคติดต่อ และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคอ้วน มะเร็ง ไช้ข้ออักเสบ และภาวะการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ซึ่งจะกลายเป็นภาระของสังคมและครอบครัว ในด้านค่าใช้จ่ายและเวลาที่ใช้ในการดูแลรักษาตามมา ดังนั้นเพื่อลดภาระดังกล่าว สังคมไทยจึงต้องเริ่มตระหนักถึงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของคนไทย ให้สามารถดำรงชีวิตได้ด้วยตนเองอย่างเป็นปกติสุขทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ลดภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยต่างๆ และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างประสบความสำเร็จ โดยการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้แก่บุคคลในชุมชน สังคม ในรูปแบบต่างๆ เพราะเห็นว่ากิจกรรมทางกายมีประโยชน์ และมีความสำคัญต่อการมีสุขภาพของชีวิตมนุษย์ทุกคน ดังที่มีกรกล่าวถึงประโยชน์และความสำคัญของกิจกรรมทางกายไว้ ดังนี้

ดร.เกษม นครเขตต์ ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ยังบอกว่า กิจกรรมทางกายมีประโยชน์ถึง 10 ข้อ คือ 1. มีเพื่อน/สนุกสนาน 2. ทักษะทางสังคม การให้/แบ่งปัน 3. สร้างเสริมคุณธรรม/จริยธรรม 4. กระตุ้นการเรียนรู้และป้องกันความจำเสื่อม 5. หัวใจหลอดเลือดแข็งแรง 6. ลดน้ำตาลในเลือด และเบาหวาน 7. ช่วยลดการสะสมไขมันในร่างกาย 8. ป้องกันอาการภูมิแพ้ และหอบหืด 9. ลดความวิตกกังวล ซึมเศร้า เครียด และ 10. เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง มีสมาธิ

องค์การอนามัยโลก แนะนำว่า หากต้องการมีสุขภาพดี ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งหลาย(NCDs) ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์ หรือ ระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาที/สัปดาห์

(ที่มา <http://manager.co.th/OOL/viewNews.aspx?NewsID=9590000040737> สืบค้นเมื่อ 11 มีนาคม 2561)

ในปัจจุบัน เด็ก เยาวชน และประชาชน ของ หมู่ที่ 3 ต.สะพานไม้แก่น มีการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย ตามความชอบ ความสนใจ อยู่จำนวนหนึ่ง เช่น กีฬาฟุตบอล วอลเลย์บอล วิ่ง เดิน ปั่นจักรยาน แต่เนื่องจากปัจจุบันมีจำนวนอุปกรณ์ในการใช้สำหรับออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬา ไม่เพียงพอกับความต้องการของประชาชน ทำให้การเล่นกีฬา ออกกำลังกายไม่มีทั่วถึง ดังนั้นศูนย์กีฬาประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 1 ตำบลสะพานไม้แก่น จึงได้ทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายด้วยกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ของบ้านท่าล้อ หมู่ที่ 3 ได้มีอุปกรณ์กีฬาสำหรับกิจกรรมทางกาย โดยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี และเพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

## วิธีดำเนินการ

1. แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินโครงการ

2. ประชุมวางแผนการดำเนินการ

3. ดำเนินการตามโครงการ

3.1 การจัดซื้ออุปกรณ์ในการเล่นกีฬา

3.2 การประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย โดยออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

4. การติดตาม และประเมินผลโครงการ

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

- 1.เด็ก เยาวชน และประชาชน ของหมู่ที่ 3 ได้มีอุปกรณ์กีฬาสำหรับกิจกรรมทางกาย โดยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี
- 2.เด็ก เยาวชน และประชาชน ได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเอง และ ไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
<b>วัตถุประสงค์โดยตรง</b>	
<b>วัตถุประสงค์</b>	<b>ตัวชี้วัดความสำเร็จ</b>
1. เพื่อให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ของ หมู่ที่ 3 ได้มีอุปกรณ์กีฬาสำหรับกิจกรรมทางกาย โดยการออกกำลังกาย เล่นกีฬา เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี	มีอุปกรณ์กีฬาไว้สำหรับให้บริการ ได้แก่ ฟุตบอล 2 ลูก ลูกตะกร้อ 2 ลูก ลูกฟุตบอล 2 ลูก ลูกวอลเลย์บอล 2 ลูก ตาข่ายวอลเลย์บอล 1 ผืน
2. เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการรวมกิจกรรมทางกาย โดยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด	เด็ก เยาวชน และประชาชน เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย โดยการ เล่นกีฬา และออกกำลังกาย ไม่น้อยกว่าร้อยละ 30

**กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย**

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม จัดบริการ การจัดซื้อ	งบประมาณ	ระบุเวลา
1. จัดซื้ออุปกรณ์กีฬาสำหรับการเล่นกีฬา การออกกำลัง	จัดซื้ออุปกรณ์กีฬาสำหรับส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยการเล่นกีฬา ประกอบด้วย - ฟุตบอล 2 ลูกๆละ 610.-บาท เป็นเงิน 1,220.-บาท - ตะกร้อ 2 ลูกๆละ 320.- บาท เป็นเงิน 640 บาท - ฟุตซอล 2 ลูกๆละ 460.-บาท เป็นเงิน 920.-บาท - วอลเลย์บอล 2 ลูกๆละ 680 บาท เป็นเงิน 1,360.-บาท - ตาข่ายวอลเลย์บอล 1 ผืนๆละ 430.- บาท เป็นเงิน 430 บาท รวมเป็นเงิน 4,570.- บาท	มี.ค. - เม.ย. 61
2. กิจกรรมการแนะนำ การให้ความรู้การออกกำลังกาย อย่าง	-	เม.ย. 61
3.จัดทำป้ายไวนิล เพื่อการรณรงค์ให้ประชาชนเพิ่มกิจกรรมทางกาย ในรูปแบบต่างๆ	- ค่าป้ายไวนิลรณรงค์ ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ขนาด 1 * 2 เมตร จำนวน 1 ผืน เป็นเงิน 300.- บาท	เม.ย.- ก.ย. 61