

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ อบต.ไทรทอง

เรื่อง ขอเสนอแผนงานโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพบ้านโคกนิบง

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ อบต.ไทรทอง

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน(ระบุชื่อ) กลุ่มเยาวชนบ้านโคกนิบง มีความประสงค์จะจัดทำแผนงานโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพบ้านโคกนิบง โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ อบต.ไทรทอง เป็นเงิน ๗,๐๐๐ บาท (เงินเจ็ดพันบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ ๑: รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)

#### หลักการและเหตุผล

สุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนาการมีสุขภาพดีต้องเริ่มที่การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค การเจ็บป่วยหลายโรคสามารถป้องกันได้ด้วยการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค การที่คนเรามีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงย่อมทำให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสามารถป้องกันโรคต่างๆได้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับวัยจะสามารถทำให้สุขภาพดีร่างกายแข็งแรงสามารถป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้หลายโรค เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง เป็นต้น การออกกำลังกายสามารถลดเอว ลดพุงและลดโรคต่างๆได้ อันเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรค เยาวชนบ้านโคกนิบง ได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย สร้างสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรงป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพบ้านโคกนิบง

เยาวชนบ้านโคกนิบง ได้ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นของการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ด้วยการออกกำลังกาย กระตุ้นให้ประชาชนเห็นความสำคัญในการออกกำลังกายและเป็นการปลูกฝังค่านิยมที่ดีให้แก่ประชาชนในเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งส่งเสริมความสามัคคีความเข้มแข็งในชุมชนและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อไป

#### ๑. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

- ๑.๑ เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อดูแลรักษาสุขภาพตนเอง
- ๑.๒ เพื่อให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพตนเอง
- ๑.๓ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์ และป้องกันปัญหาสุขภาพในเยาวชน

#### กลุ่มเป้าหมาย

เยาวชนบ้านโคกนิบงจำนวน ๒๕ คน

#### ๒. วิธีดำเนินการ

- ๒.๑ จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ
- ๒.๒ ประชุมชี้แจงและวางแผนการดำเนินโครงการแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง