

## ชื่อโครงการ โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ชุมชนตลาดใหม่

### ๑. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันและอนาคต ผู้สูงอายุในชุมชนตลาดใหม่ ที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขทำให้ประชากรมีอายุขัยยืนยาวขึ้น แต่มิได้หมายถึงประชากรผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น ผู้สูงอายุยังได้รับผลกระทบจากการเสื่อมถอยของร่างกายตามวัยรวมทั้งผลของโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูก โรคหัวใจและหลอดเลือด ฯ จึงนำไปสู่ความถดถอยของร่างกาย เกิดภาวะฟุ้งฟ้าง ทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่มีความสุข ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลและส่งเสริมสุขภาพอย่างเหมาะสม ซึ่งนับว่าเป็นภารกิจที่สำคัญสำหรับครอบครัว ชุมชน ภาครัฐ เครือข่ายและหน่วยงานต่างๆ ที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพชราอย่างมีความสุข

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายอย่างหนึ่งที่มีส่วนสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มวัย ไม่เว้นแม้ผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ๑๒๐ นาทีต่อสัปดาห์ ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดโรคที่เกิดจากความชราชะลอความเสื่อมของร่างกาย ทำให้หัวใจ หลอดเลือด และปอดแข็งแรง เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น ไม่หกล้ม ไม่เหงา ไม่ซึมเศร้า ลดการฟุ้งฟ้างและมีอายุยืนยาวขึ้น อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ดังนั้นชุมชนตลาดใหม่ จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุชุมชนตลาดใหม่ โดยให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายดนตรีบำบัด เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้ชุมชนมีสุขภาพดี เป็นการสร้างความสัมพันธ์คนในชุมชนให้เกิดความสามัคคีและเป็นชุมชนสร้างเสริมสุขภาพ

### ๒. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๑. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ  
ตัวชี้วัด : คนในชุมชนมีกิจกรรมออกกำลังกาย
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ  
ตัวชี้วัด : คนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
๓. เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนออกกำลังกาย ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อสุขภาพที่ดี

### ๓. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุในชุมชนตลาดใหม่ ๘๐ คน

### ๔. สถานที่ดำเนินการ

ชุมชนตลาดใหม่

### ๕. ระยะเวลาดำเนินงาน

มกราคม - สิงหาคม ๒๕๖๒

## ๖. วิธีดำเนินการ

๖.๑ เขียนโครงการเพื่อเสนอโครงการ

๖.๒ ประชาสัมพันธ์โครงการสร้างเสริมสุขภาพชุมชนตลาดใหม่ ป้ายไวนิล

๖.๓ จัดกิจกรรม “ส่งเสริมการออกกำลังกาย ชุมชนตลาดใหม่”

๖.๓.๑ ให้ความรู้เรื่องสุขภาพดีตามหลัก ๓ อ.

๖.๓.๒ จัดกลุ่มกิจกรรมออกกำลังกายโดยร่วางมาตรฐาน สัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆละ ๑ ชม.ๆ

ชม.ละ ๓๐๐ บาท เป็นเวลา ๗ เดือน (มีการคัดกรองสุขภาพก่อนและหลังทำโครงการ)

๖.๔ ติดตามโครงการอย่างสม่ำเสมอ นัดเจอทุกเดือน สรุปกิจกรรมในการดำเนินการและประชุมกิจกรรม

๖.๕ สรุปข้อมูลในการทำกิจกรรม

๖.๖ จัดทำเล่มสรุปโครงการส่งกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่

๗. งบประมาณ ๓๙,๐๕๐ บาท รายละเอียดตามกิจกรรมหลัก/ย่อย ดังนี้

### ๑. กิจกรรมให้ความรู้ เรื่องสุขภาพดีตามหลัก ๓ อ.

๑	ค่าวิทยากร ๓ ชม.ๆ ละ ๖๐๐ บ.	เป็นเงิน	๑,๘๐๐	บาท
๒	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท x ๑ มื้อ x ๘๐ คน	เป็นเงิน	๒,๐๐๐	บาท
		รวม	๓,๘๐๐	บาท

### ๒. กิจกรรมออกกำลังกายต่อเนื่อง

๑	ค่าตอบแทนผู้นำการเดินออกกำลังกาย สัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆละ ๑ ชม.ๆ ละ ๓๐๐ บาท เป็นเวลา ๗ เดือน	เป็นเงิน	๒๕,๒๐๐	บาท
		รวม	๒๕,๒๐๐	บาท

### ๓. ค่าวัสดุและครุภัณฑ์

๑.	ค่าเครื่องเสียง	เป็นเงิน	๙,๕๐๐	บาท
		รวม	๙,๕๐๐	บาท

### ๔. กิจกรรมสื่อสารและประชาสัมพันธ์

๑.	ค่าไวนิล ขนาด ๑.๒ x ๒.๔ ม. จำนวน ๑ ผืน	เป็นเงิน	๓๕๐	บาท
		รวม	๓๕๐	บาท

### ๕. กิจกรรมสรุปผลการดำเนินงาน

๑.	ค่าจัดทำเอกสารสรุปผลการดำเนินงานโครงการ ๒ เล่มๆละ ๑๐๐ บาท	เป็นเงิน	๒๐๐	บาท
		รวม	๒๐๐	บาท

รวมทั้งสิ้น ๓๙,๐๕๐ บาท (เงินสามหมื่นเก้าพันห้าสิบบาทถ้วน)

### ๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. คนในชุมชนมีกิจกรรมออกกำลังกาย
๒. คนในชุมชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

“โครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ชุมชนตลาดใหม่”

ลงชื่อ.....นางมัลลิกา โชติรัตน์.....ผู้เสนอโครงการ

(นางมัลลิกา โชติรัตน์)

ประธานชุมชนตลาดใหม่

ลงชื่อ.....นายอมร วงศ์วรรณ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายอมร วงศ์วรรณ)

เลขานุการคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลง  
รายละเอียด)

ตามมติ การประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ ครั้งที่ ๒๗  
เมื่อวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๑ ผลการพิจารณา “โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ชุมชน  
ตลาดใหม่” ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๓๗,๐๕๐ บาท

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ.....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายในวันที่

.....

ลงชื่อ.....นายไพโร พัฒโน.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายไพโร พัฒโน)

ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่

## 10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

10.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน .....

- 10.1.1 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 10.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 10.1.3 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 10.1.4 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

10.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 10.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
- 10.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]
- 10.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]

10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2561)

- 10.3.1 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
- 10.3.2 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
- 10.3.3 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....
- 10.3.4 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- 10.3.5 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....

10.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 10.4.1 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - 10.4.1.1 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 10.4.1.2 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 10.4.1.3 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 10.4.1.4 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - 10.4.1.5 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 10.4.1.6 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 10.4.2 กลุ่มวัยทำงาน
  - 10.4.2.1 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 10.4.2.2 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 10.4.2.3 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 10.4.2.4 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - 10.4.2.5 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 10.4.2.6 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 10.4.3 กลุ่มผู้สูงอายุ (๘๐กิโลฯ)
  - 10.4.3.1 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 10.4.3.2 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 10.4.3.3 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 10.4.3.4 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 10.4.4 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - 10.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 10.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 10.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 10.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 10.4.4.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
  - 10.4.4.6 อื่นๆ (ระบุ) .....

สาธารณสุข  
ที่ ๑๗ / ๒๕๖๑

ปีงบประมาณ  
24 มี.ค. 62  
18.24 น.

สำนักงานเทศบาลนครหาดใหญ่

เลขที่รับ 17429

เขียนที่ การประชุม 27 ส.ค. 2561

ว่าการอุทกภัยหาดใหญ่ 5.38 น.

ต.หาดใหญ่ อ.หาดใหญ่

จ.สงขลา ๙๐๑๑๐

มค ธันวาคม ๒๕๖๑

สำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
เลขที่รับ 256A  
วันที่ 27 ส.ค. 2561  
เวลา 15.40 น.

เรื่อง ขออนุมัติเบิกเงินโครงการ

เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหน้าสมุดบัญชีธนาคาร จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ ชุมชนตลาดใหม่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครหาดใหญ่ ให้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ชุมชนตลาดใหม่ จำนวนเงิน ๓๙,๐๕๐ บาท (เงินสามหมื่นเก้าพันห้าสิบบาทถ้วน) ในการประชุมพิจารณาอนุมัติโครงการ ครั้งที่ ๒/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๑๘ เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ นั้น โดยเริ่มโครงการตั้งแต่วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน ปลัดเทศบาลนครหาดใหญ่

- เมอในเขตเทศบาล

ชุมชนตลาดใหม่ รอยเท้าเบิกเงิน

บัญชี จำนวน ๓๙,๐๕๐ บาท

- (แนบ) หน้าสมุดบัญชี

ขอแสดงความนับถือ

นางมัลลิกา โชติรัตน์

(นางมัลลิกา โชติรัตน์)

ประธานชุมชนตลาดใหม่

(นางอรอุมา ช่างบุญ)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

15 ม. ต.กร. ๒๐๒๓ กรมอนามัย

15 ม. ต.กร. ๒๐๒๓ กรมอนามัย

(นายวินัย ปิ่นทอง)

รองปลัดเทศบาล รักษาการแทน

ผู้อำนวยการสำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการส่วนบริการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

๒๓/๑๑/๖๒

(นายอมร วงศ์วรรณ)

ปลัดเทศบาลนครหาดใหญ่

(นายไพโร พัฒน์)

นายกเทศมนตรีนครหาดใหญ่

สำเนาถูกต้อง

นางมัลลิกา โชติรัตน์