



แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน(ระบุชื่อ) ศูนย์บริการสาธารณสุข เทศบาลเมืองกันตังมีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพ สร้างสุข ลดโรค ด้วยการออกกำลังกาย ปี 2562 ในปีงบประมาณ 2562 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง เป็นเงิน 16,700 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ 1: รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสังคมของคนไทยเริ่มเปลี่ยนไปจากอดีต ดังจะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป มีการแข่งขันทั้งทางด้านข่าวสารสารสนเทศและเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมต้องเร่งรีบและแข่งขันตามกลไกเศรษฐกิจ แต่ในความเจริญนั้นก็ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆเกิดขึ้นด้วย ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน มีการแข่งขันสร้างความมั่นคงให้แก่ครอบครัว นิยมวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น จึงทำให้วิถีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลง เช่น การเร่งรีบกับการทำงาน บริโภคอาหารโดยไม่ได้นั่งถึงคุณค่าทางโภชนาการ มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ขาดการออกกำลังกาย เครียด ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย บางคนเข้าใจว่าเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง ความเครียด ฯลฯ การออกกำลังกายเป็นการสร้างสุขภาพที่ดี ซึ่งการมีสุขภาพที่ดี มิได้หมายถึงเพียงการมีหลักประกันในการเข้าถึงบริการสุขภาพเท่านั้น ต้องขึ้นอยู่กับประชาชนรู้จักการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะโรคบางโรคสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกายดีกว่าการรอให้เกิดการเจ็บป่วยแล้วรักษา จะทำให้สิ้นเปลืองทรัพยากรและงบประมาณในการดูแลรักษาจำนวนมาก การที่คนเรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดี เมื่อสุขภาพกายดี สุขภาพจิตก็ดีไปด้วย เป็นการสร้างและส่งเสริมความสุขทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้นประชาชนจึงควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพร่างกายและใจที่แข็งแรง

ศูนย์บริการสาธารณสุข เทศบาลเมืองกันตัง ได้ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นของการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยการออกกำลังกาย จึงจัดทำโครงการนี้ขึ้น เป็นการกระตุ้นให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยง เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพราะการออกกำลังกาย นอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรงผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อไม่เรื้อรังด้วย

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีความรู้ ความเข้าใจถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ป้องกันอันตรายและบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น
2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงเกิดการรวมกลุ่มออกกำลังกาย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อไม่เรื้อรัง

3. เพื่อสร้างเครือข่ายด้านสุขภาพในพื้นที่

3. เป้าหมาย

ประชาชนที่มีภาวะเสี่ยงในเขตเทศบาล จำนวน 80 คน

4. วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเตรียมการ

- 1.1 จัดทำแผนงานเพื่อให้คณะกรรมการกลั่นกรอง และเสนอคณะกรรมการกองทุนฯ เพื่อขออนุมัติ
- 1.2 เขียนแผนการปฏิบัติงานโครงการ
- 1.3 ประสานวิทยากร และประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2. ขั้นดำเนินการ

- 2.1 ประชาสัมพันธ์เชิญชวนกลุ่มเสี่ยงรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ:
- 2.2 อบรมเชิงปฏิบัติการออกกำลังกาย ด้วยการยืดเหยียดร่างกายแบบโยคะพื้นฐาน
- 2.3 ประเมินความพึงพอใจโครงการ

3. ขั้นสรุปและรายงานผล

- 3.1 สรุปผล/รายงานผลการดำเนินโครงการต่อคณะกรรมการบริหารกองทุนฯ

5. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนมกราคม – สิงหาคม 2562

6. สถานที่ดำเนินการ

อาคารคอซิมบี๊ เทศบาลเมืองกันตัง /อาคารศูนย์บริการสาธารณสุข เทศบาลเมืองกันตัง

7. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองกันตัง จำนวน 16,700 บาท รายละเอียด ดังนี้

1. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ

- | | |
|--|--------------------|
| - ค่าสมนาคุณวิทยากรบรรยาย 600 บ. X 3 ชม. | เป็นเงิน 1,800 บาท |
| - ค่าสมนาคุณวิทยากรปฏิบัติ 600 บ. X 4 ชม. | เป็นเงิน 2,400 บาท |
| - ค่าอาหารว่าง/เครื่องดื่ม 80 คน x 30 บ. X2 มื้อ | เป็นเงิน 4,800 บาท |
| - ค่าอาหารกลางวัน 80 คน x 70 บ. X1 มื้อ | เป็นเงิน 5,600 บาท |
| - ค่าเอกสารประกอบการอบรม จำนวน 80 ชุดๆละ 10 บ. | เป็นเงิน 800 บาท |
| - ค่าจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์/อื่นๆที่เกี่ยวข้อง | เป็นเงิน 1,000 บาท |
| - ค่าป้ายโครงการ 1 ผืน (ขนาด1*2.5 ม.) | เป็นเงิน 300 บาท |

2. กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย (ไม่มีค่าใช้จ่าย)

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 16,700 บาท (หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้)

8. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีความรู้ ความเข้าใจหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สามารถป้องกันอันตราย และบาดเจ็บไม่ให้เกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย
2. ประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่ได้รับการเสริมสร้างสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายยืดเหยียดร่างกายแบบโยคะพื้นฐานสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค metabolic ได้ระดับหนึ่ง

3. เกิดเครือข่ายด้านสุขภาพส่งเสริมการออกกำลังกายในพื้นที่'

9. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

9.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพ พ.ศ. 2561 ข้อ10) ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ศูนย์บริการสาธารณสุข เทศบาลเมืองกันตัง

10.1.1 หน่วยบริการ สถานบริการ หรือหน่วยงานสาธารณสุข

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

10.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]

9.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.2557

7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

9.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

7.4.7กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.7.6 อื่นๆ การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

ลงชื่อ.....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางสุพรรณนิภา ลีลาสำราญ)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง ครั้งที่ 1/2562 เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2561 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติ งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 16,700 บาท

เพราะ การออกกำลังกายมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง นอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค metabolic เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือดที่เป็นโรคที่มีอัตราการตายสูงขึ้นในปัจจุบัน

ไม่อนุมัติ งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมตามแบบฟอร์ม(ส่วนที่ 3)ภายในวันที่ 30 ส.ค. 2562

ลงชื่อ.....
(นายคาถา นิตยจำรูญ)

เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ
วันที่-เดือน-พ.ศ. 21 ม.ค. 2562

ลงชื่อ.....
(นายสรนนต์ จิโรจน์มนตรี)

ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ
วันที่-เดือน-พ.ศ. 22 ม.ค. 2562