**แบบเสนอโครงการ กองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลพิเทน**

เรื่อง ขอเสนอโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเต้นแอโรบิค

เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลพิเทน

ด้วย นางสาวญาวาเฮร์ หะดีมอ ตำแหน่ง ครู อนามัยโรงเรียนบ้านตือเบาะ ตำบลพิเทน อำเภอทุ่งยางแดง มีความประสงค์จะจัดทำ **โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเต้นแอโรบิค** ในปีงบประมาณ 25๖๒ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลพิเทน เป็นเงิน 1๘,๔๓0.- บาท โดยมีรายละเอียดโครงการ/กิจกรรม ดังนี้

**ส่วนที่ 1: รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)**

**หลักการและเหตุผล**

จากนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่ให้มีการรณรงค์สร้างสุขภาพอยู่ทุก ๆ ปี โดยมีวัตถุประสงค์ให้ประชาชนองค์กรหน่วยงานภาครัฐและเอกชนภาคประชาชนตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตามแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติโดยมีวิสัยทัศน์ที่จะทำให้ประชาชนไทยอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญาและจิตวิญญาณ มีสัมมาอาชีพทำงานด้วยความสุข ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานความพอดี พอประมาณ มีเหตุผลมีภูมิคุ้มภัยในตัวที่ดี ภายใต้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว และหนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญของมิติทางกายคือให้คนไทยออกกำลังกายสม่ำเสมอซึ่งจากนโยบาย นำของกระทรวงสาธารณสุขที่มุ่งเน้นให้ประชาชนรวมกลุ่มกันดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 6 อ.ได้แก่ออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์ อโรคยา อนามัยสิ่งแวดล้อมและอบายมุข โดยมีเป้าหมายให้ประชาชน ได้การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายดังจะเห็นได้จากการมีชมรม กลุ่มออกกำลังกาย ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แอโรบิค โยคะ ฟุตบอล เซปัคตะกร้อ วอลเลย์บอล เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพที่มีค่าใช้จ่ายในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิคหรือที่ทุกคนมักคุ้นกับการเรียกว่าเต้นแอโรบิค เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเป็นอย่างมากในปัจจุบัน ตั้งแต่ระดับชุมชนชนบท ชุมชนเมือง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แต่ให้ผลที่คุ้มค่าต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

โรงเรียนบ้านตือเบาะ จึงได้ จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเต้นแอโรบิคขึ้นเพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะร่างกายของ ครู นักเรียนโรงเรียนบ้านตือเบาะและส่งเสริมให้ ครู นักเรียนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา และส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีสืบไป

**๑. วัตถุประสงค์**

* 1. เพื่อสนองตอบนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข
  2. เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะร่างกายของครู นักเรียนโรงเรียนบ้านตือเบาะ
  3. เพื่อส่งเสริมให้ครู นักเรียนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
  4. เพื่อให้ครู นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา

**๒.วิธีดำเนินการ**

๒.๑ เขียนโครงการ

๒.๒ เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ

๒.๓ ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน

๒.๔ ประสานงานขอใช้สถานที่

๒.๕ ประชาสัมพันธ์โครงการ

๒.๖ จัดกิจกรรมออกกำลังกายโดยวิธี แอโรบิคทุกวัน เวลา 0๘.๑๕ – 0๘.๓0 น.

๒.๗ สรุปผลการดำเนินโครงการ

๒.๘ ประเมินโครงการ

**๓.ระยะเวลาดำเนินการ**

กุมภาพันธ์ - มิถุนายน 25๖๒

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ที่ | วิธีดำเนินการ | ระยะเวลา | หมายเหตุ |
| 1. | เขียนโครงการ | กุมภาพันธ์ 25๖๒ |  |
| 2. | เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ | กุมภาพันธ์ 25๖๒ |  |
| 3. | ประชุมคณะกรรมการชุมชนเพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน | กุมภาพันธ์ 25๖๒ |  |
| 4. | ประสานงานขอใช้สถานที่ | กุมภาพันธ์ 25๖๒ |  |
| 5. | ประชาสัมพันธ์โครงการ | กุมภาพันธ์ 25๖๒ |  |
| 6. | จัดกิจกรรมออกกำลังกายโดยวิธี แอโรบิคทุกวัน เวลา0๘.๑๕ – 0๘.30 น. | มีนาคม – กันยายน 25๖๒ |  |
| 7. | สรุปผลการดำเนินโครงการ | กรกฎาคม 25๖๒ |  |
| 8. | ประเมินผลโครงการ | กันยายน 25๖๒ |  |

**๔.สถานที่ดำเนินการ**

ณ ลานเอนกประสงค์ โรงเรียนบ้านตือเบาะ หมู่ที่ ๑ ตำบลพิเทน อำเภอทุ่งยางแดง จังหวัดปัตตานี

**๕.งบประมาณ**

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลพิเทน จำนวน

* ค่าป้ายๆไวนิลโครงการ เป็นเงิน ๗50 บาท
* ค่าวัสดุ อุปกรณ์ต่างๆ เป็นเงิน ๑๐,๖๘๐ บาท
* ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒๘๐ คน× 2๕ บาท เป็นเงิน ๗,000 บาท

**รวมทั้งสิ้น 1๘,๔๓0.- (หนึ่งหมื่นแปดพันสี่ร้อยสามสิบบาทถ้วน)**

**หมายเหตุ ทุกรายการถัวเฉลี่ยกันได้**

**๖.ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

* 1. สามารถสนองตอบนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข
  2. สามารถสร้างเสริมสุขภาวะร่างกายของครู นักเรียนโรงเรียนบ้านตือเบาะ
  3. ครู นักเรียนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน
  4. ครู นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา

**๗.สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

**(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)**

***๗*.1 *หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ* (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)**

**ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน...........................................................................................................**

๗.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

๗.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

๗.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

☑ ๗.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

๗.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

**๗.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)**

๗.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]

๗.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น

[ข้อ 7(2)]

๗.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]

๗.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

๗.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

**๗.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)**

๗.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

๗.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

☑ ๗.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

๗.3.4 กลุ่มวัยทำงาน

๗.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

๗.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

๗.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

๗.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๗.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

**๗.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

๗.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

๗.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๗.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๗.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

๗.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

๗.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

๗.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

๗.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ) ...........................................................................................................

๗.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

๗.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๗.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๗.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

๗.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

๗.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

๗.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

๗.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ)............................................................................................................

๗.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

๗.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๗.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๗.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

☑ ๗.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

๗.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

๗.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

๗.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๗.4.3.9 อื่นๆ ระบุ).............................................................................................................

๗.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

๗.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๗.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๗.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

๗.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

๗.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

๗.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

๗.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

๗.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) ...........................................................................................................

๗.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

๗.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๗.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๗.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

๗.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

๗.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

๗.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

๗.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .......................................................................................................

๗.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

๗.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๗.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๗.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

๗.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

๗.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

๗.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

๗.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

๗.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ) .......................................................................................................

๗.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

๗.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๗.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๗.4.๖.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

๗.4.๖.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.4.๖.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

๗.4.๖.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

๗.4.๖.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

๗.4.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ) .......................................................................................................

๗.4.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๗.4.๗.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

๗.4.๗.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๗.4.๗.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

๗.4.๗.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.4.๗.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

๗.4.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ) .......................................................................................................

๗.4.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุน ฯ (ข้อ ๗ (๔) )

๗.4.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ) .......................................................................................................

**ลงชื่อ......................................ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

**(นางสาวญาวาเฮร์ หะดีมอ)**

**ตำแหน่ง ครู**

**วันที่ ๑๕ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๒**

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลพิเทน

ครั้งที่ ๑/๒๕๖๒ เมื่อวันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๖๑ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

🗌 อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๑๘,๔๓๐ บาท

เพราะ............................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................

🗌 ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ............................................................................................................................................

.......................................................................................................................................................

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)......................................................................................................................

....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

🗌 ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓)ภายในวันที่................................................................................................................................................................................

ลงชื่อ......................................................................

(.............................................................................)

ตำแหน่ง..............................................................

วันที่.........เดือน.................................พ.ศ................