



แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองกันตัง

ด้วยหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) ชมรมบาสโลบ เทศบาลเมืองกันตัง มีความประสงค์จะทำแผนงาน/โครงการ ชมรมบาสโลบ ร่วมใจ ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ปี 2562 ในปีงบประมาณ 2562 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง เป็นเงิน 27,300 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ ดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีมากขึ้น วิถีชีวิตของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไป มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้มีการเคลื่อนไหวออกแรงกายลดลง ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังเป็นการป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆ เช่นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งโรคเรื้อรังเหล่านี้กำลังมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง การออกกำลังกายแบบบาสโลบนอกจากจะเป็นการสร้างกระแสส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบ ยังช่วยส่งเสริมให้มีความสมัครสมานสามัคคี ในการทำกิจกรรมกลุ่มเพื่อสาธารณะ และตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดให้มีกิจกรรมส่งเสริม 3อ. (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) เพื่อลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การออกกำลังกายเป็นตัวชี้วัด ตัวหนึ่งที่จะบรรลุเกณฑ์การเป็นชุมชนสุขภาพดี

ทางชมรมบาสโลบ เทศบาลเมืองกันตัง เล็งเห็นความสำคัญเรื่องสุขภาพของประชาชน เพื่อให้ประชาชน มีสุขภาพกายที่แข็งแรง และมีความสุขอย่างต่อเนื่อง จึงได้จัดทำโครงการชมรมบาสโลบ ร่วมใจ ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ปี 2562 ขึ้น

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ในการดูแล/ส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบบาสโลบ เป็นการลดโรคหรือภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ในระดับหนึ่ง
2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนมีสุขภาพแข็งแรง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

3. ตัวชี้วัด

ร้อยละ 70 ของผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

4. เป้าหมาย

ประชาชนกลุ่มวัยทำงานในเขตเทศบาลที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน

5. วิธีดำเนินการ

1. จัดประชุม/ประชาคมสมาชิกชมรมบาสโลบ
2. เสนอโครงการเพื่อให้คณะกรรมการกลั่นกรอง / คณะกรรมการกองทุนฯ เพื่อขออนุมัติงบประมาณ

3. ประชุม/ชี้แจงการดำเนินงานแก่สมาชิกชมรมบาสโลบ ประชาสัมพันธ์โครงการ/ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

4. จัดกิจกรรมประเมินสุขภาพเบื้องต้นก่อนและหลังออกกำลังกาย (ซึ่งนำหนัก/วัดรอบเอว/วัดความดันโลหิต/ประเมินดัชนีมวลกาย) โดยขอสนับสนุนเจ้าหน้าที่/อุปกรณ์จากศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลเมืองกันตัง

5. จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ โดยให้ความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพ 3 อ 2ส /หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบบาสโลบ พร้อมประเมินความพึงพอใจผู้เข้ารับการอบรม

6. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยมีวิทยากรนำออกกำลังกาย เป็นระยะเวลา 2 เดือน

7. ติดตามผลการออกกำลังกายแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหลังเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกาย ภายในระยะเวลา 2 เดือน

8. สรุปและรายงานผลการดำเนินงานแก่คณะกรรมการบริหารกองทุนฯ

## 6. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนมิถุนายน - กันยายน 2562

## 7. สถานที่ดำเนินการ

อาคารคอมพิวบี เทศบาลเมืองกันตัง/ ลานกิจกรรมเทศบาลเมืองกันตัง

## 8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองกันตังจำนวน 27,300 บาท รายละเอียดดังนี้

1. กิจกรรมประเมินสุขภาพก่อนและหลัง (ไม่มีค่าใช้จ่าย)

2. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ

- ค่าสมนาคุณวิทยากร 6 ชม. x 600 บ.	เป็นเงิน	3,600	บาท
- ค่าอาหารว่าง/เครื่องดื่ม 30 คน x 30 บ. x 2 มื้อ	เป็นเงิน	1,800	บาท
- ค่าอาหารกลางวัน 30 คน x 70 บ. x 1 มื้อ	เป็นเงิน	2,100	บาท
- ค่าป้ายโครงการ 1 ผืน x 300 บ. (ขนาด 1.00*2.50 เมตร)	เป็นเงิน	300	บาท
- ค่าป้ายประชาสัมพันธ์ 1 ผืน x 300 บ. (ขนาด 1.00*2.50 เมตร)	เป็นเงิน	300	บาท
- ค่าจัดซื้อเครื่องเสียง จำนวน 1 ชุด	เป็นเงิน	10,000	บาท
- ค่าเอกสาร/แบบประเมิน	เป็นเงิน	500	บาท
- ค่าวัสดุอุปกรณ์/อื่นๆที่เกี่ยวข้อง	เป็นเงิน	1,500	บาท

3. กิจกรรมออกกำลังกาย

- ค่าตอบแทนวิทยากรนำออกกำลังกาย 2 เดือน x 3,600 บ. (1 ชม./วัน/3 วัน/สัปดาห์ =3,600 )  
เป็นเงิน 7,200 บาท

4. ติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย (ไม่มีค่าใช้จ่าย)

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 27,300 บาท (หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถแล้วเฉลี่ยจ่ายกันได้)

## 9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ในการดูแล/ส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบบาสโลบ

## 10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ข้อ 10) ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมบาสโลบเทศบาลเมืองกันตัง

10.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

10.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น  
[ข้อ 10(2)]

10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

10.3.4 กลุ่มวัยทำงาน

104 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

10.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

10.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

10.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

10.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

10.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

ลงชื่อ ..... กานต์กนก บุญเฉลียว ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
(นางกานต์กนก บุญเฉลียว)  
ประธานชมรมบาสโลบ เทศบาลเมืองกันตัง

ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง ครั้งที่ 3/2562 เมื่อวันที่ 30 เมษายน 2562 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ จำนวน 27,300 บาท

เพราะ เป็นการสนับสนุนให้กลุ่ม/องค์กรประชาชนในพื้นที่ ได้ดำเนินงานตามแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ ให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ อย่างถูกต้องและเหมาะสม และส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนในชุมชน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค


ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ

เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่

30 กันยายน 2562

ลงชื่อ..... 

(นายคาถา นิตย์จำรูญ)

ปลัดเทศบาล

เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....

ลงชื่อ..... 

(นายสรนนท์ จิโรจน์มนตรี)

นายกเทศมนตรีเมืองกันตัง

ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....