**แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **รหัสโครงการ** |  | |
| **ชื่อโครงการ/กิจกรรม** | โครงการ ส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย เต้นบาสโลป | |
| **ชื่อกองทุน** | **กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองทุ่งตำเสา** | |
|  | สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]  สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กร  ประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]  สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ7(3)]  สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]  สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)] | |
| ***หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ*** | หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.  หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล  หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.  หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ  กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่5 คน | |
| **ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)** | ชื่อองค์กร............ชมรม อสม.หมู่ที่ 1 บ้านทุ่งเลียบ..................  กลุ่มคน (ระบุ 5 คน)  1………นางนงนุช ทองมาก………….…  2………นางทิพย์วรรณ รองสวัสดิ์..……………..…  3………นางฐิตาภา มูสิกะ…………………….…  4………นางสาวอัญชนา ด้วงทอง… ……..  5………นายรุจิภาส จันทรภาพ……………….. | |
| **วันอนุมัติ** |  | |
| **ระยะเวลาดำเนินโครงการ** | ตั้งแต่ วันที่.....1...เดือน..สิงหาคม.....พ.ศ....2562.....  ถึง วันที่...30...เดือน...กันยายน....พ.ศ....2562.... | |
| **งบประมาณ** | จำนวน.......36,450.........บาท | |
| **หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)**  ตามที่เทศบาลเมืองทุ่งตำเสาได้จัดทำโครงการอบรมแกนนำเต้นบาสโลปให้กับตัวแทนแต่ละหมู่บ้านเพื่อนำไปขยายผลการดำเนินงานในด้านการออกกำลังกายในชุมชน การออกกำลังกาย เป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ เพราะนอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น ยังเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ หายเครียด และที่สำคัญคือ เซลล์สมองทำงานดีขึ้น  ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 1 บ้านทุ่งเลียบ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในทุกๆ วัย จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยการเต้นบาสโลป ในชุมชนขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกายและลดความเสี่ยงหรือโอกาสการเป็นโรคที่เป็นปัญหาทางสาธารณสุข อีกทั้งเป็นกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ในกลุ่ม อสม. และประชาชนในหมู่ที่ 1 ทุกกลุ่มสามารถทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน ด้วยการออกกำลังกายแบบง่ายๆ และสามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอในสถานที่และเวลาที่เหมาะสม | | |
| **วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)**  1.ขั้นเตรียมการ   1. จัดประชุมชี้แจงให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป ผู้นำชุมชน อสม. และประชาชน  2. จัดทำแบบเสนอโครงการเพื่อของบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองทุ่งตำเสา  3. ประชาสัมพันธ์/จัดทำและขออนุมัติโครงการ  4. ดำเนินการจัดอบรมให้ความรู้และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป  5. จัดทำทะเบียนสมาชิกเพื่อแกนนำในชุมชน  6. จัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป สัปดาห์ละ 3 วัน ๆละ 1 ชั่วโมง  7.ปะเมินภาวะสุขภาพก่อนและหลังโครงการ เช่น ชั่งน้ำหนัก วัดความดัน ส่วนสูง ค่าดัชนีมวลกาย  8. ประเมินผลและสรุปผลการดำเนินงานของโครงการ | | |
| **ผลที่คาดว่าจะได้รับ**  1.กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลปที่ถูกต้อง  2.กลุ่มเป้าหมายสามารถเป็นต้นแบบและออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลปได้  3.ทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ | | |
| **เป้าหมาย/วัตถุประสงค์** | | **ตัวชี้วัด** |
| วัตถุประสงค์โดยตรง | | |
| **วัตถุประสงค์**  1. เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้น**บาสโลป** | | 1.ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับการเต้นบาสโลปที่ถูกต้อง ร้อยละ 100 |
| 2. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้ประชาชนในหมู่ที่ 1 บ้านทุ่งเลียบ | | 2.ประชาชนสามารถออกกำลังกายเต้นบาสโลปที่ถูกต้องร้อยละ 100 |

**กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย**

| **ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม รณรงค์ จัดบริการ การจัดซื้อ** | **งบประมาณ** | **ระบุเวลา** |
| --- | --- | --- |
|  | 36,450 บาท | 1 สิงหาคม -30 กันยายน 2562 |
| กิจกรรม อบรมและเต้นบาสโลป  1.1 ค่าตอบแทนผู้นำเต้น ชั่วโมงละ 300 บาท จำนวน 30 ชั่วโมง  เป็นเงิน  1.2 ค่าวิทยากรอบรมให้ความรู้ จำนวน 1 ท่าน จำนวน 5 ชั่วโมง  ชั่วโมงละ 600 บาท เป็นเงิน  1.3 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 30 คนๆละ 25 บาท  จำนวน 2 ครั้ง เป็นเงิน  1.4 ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 30 คนๆละ 60 บาท เป็นเงิน  1.5 ค่าไวนิลโครงการ จำนวน 1 ผืน ขนาด 1.5x2.5 เมตร  1.6 ค่าไวนิลประชาสัมพันธ์โครงการ 2 ผืนๆละ500  1.7 จัดซื้อชุดลำโพงเคลื่อนที่ จำนวน 1 ตู้พร้อมอุปกรณ์ ราคา  1.8 เครื่องชั่งน้ำหนัก จำนวน 1 เครื่อง ราคา  1.9 ค่าน้ำดื่ม จำนวน 30 วัน 30 คน วันละ 300 บาทเป็นเงิน  1.10 ค่าวัสดุอื่นๆ  1.ค่าถ่ายเอกสาร  2.ค่าสมุด ปากกา  3.ค่าสรุปผลการดำเนินงาน | 9,000 บาท  3,000 บาท  1,500 บาท  1,800 บาท  500 บาท  1,000 บาท  9,600 บาท  450 บาท  9,000 บาท  600 บาท |  |
| **รวมเป็นเงิน** | 36,450 บาท (สามหมื่นหกพันสี่ร้อยห้าสิบบาทถ้วน) | |

**7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

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

7.1 *หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ* (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557

ข้อ 7) ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน.....................................................................................................

7.1.1หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

7.1.2หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

7.1.3หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

7.1.4หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

7.1.5กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

7.2 ประเภทการสนับสนุน(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

7.2.1สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]

7.2.2สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น

[ข้อ 7(2)]

7.2.3สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]

7.2.4สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

7.2.5สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

7.3.1กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

7.3.2กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

7.3.4กลุ่มวัยทำงาน

7.3.5.1กลุ่มผู้สูงอายุ

7.3.5.2กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

7.3.6กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

7.3.7กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

7.4.1กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

7.4.1.7 การส่งสริมสุขภาพช่องปาก

7.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

7.4.2กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

7.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

7.4.3กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.3.5 การส่งสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอร์

7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

7.4.4กลุ่มวัยทำงาน

7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอร์

7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

7.4.5.1กลุ่มผู้สูงอายุ

7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .........................................................................................

7.4.5.2กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

7.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ)..................................................................................................

7.4.6กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

7.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

7.4.7กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

ลงชื่อ...............................................................ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ

( นางนงนุช ทองมาก )

ตำแหน่ง อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 1

10 กรกฎาคม 2562

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภา...................................................................  
ครั้งที่ ........... / 25…………… เมื่อวันที่......................................... ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

**อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน .....................................บาท

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

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

**ไม่อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

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

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

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

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมตามแบบฟอร์ม **(ส่วนที่ 3)**

ภายในวันที่ ………………………………………………….........

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

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

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

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

โครงการบ้านทุ่งเลียบขยับกายสบายชีวีด้วยวิธีเต้นบาสโลป

**ชมรม อสม.หมู่ที่ 1 บ้านทุ่งเลียบ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **เวลา** | **กิจกรรม** | **หมายเหตุ** |
| **08.30-09.00 น** | **ลงทะเบียน /พิธีเปิด** |  |
| **9.00 – 11.00 น.** | **ความรู้เรื่องการออกกำลังกายโดยวิธีการเต้นบาสโลป** |  |
| **11.00 – 12.00 น.** | **หลักการออกกำลังกายโดยวิธีเต้นบาสโลป** |  |
| **12.00 – 13.00 น.** | **พักรับประทานอาหารกลางวัน** |  |
| **13.00 น – 14.00 น.** | **ข้อควรระวังการเต้นบาสโลป** |  |
| **14.00 – 16.00 น** | **ฝึกปฏิบัติการเต้นบาสโลป** |  |
| **16.00 น** | **ปิดการอบรม** |  |
|  |  |  |

**หมายเหตุ พักเบรก เวลา10.15 และ14.30 น**