**แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เขต ๑๒ สงขลา**

|  |  |
| --- | --- |
| **รหัสโครงการ** |  |
| **ชื่อโครงการ/กิจกรรม** | โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกและบาสโลป หมู่ที่ ๒ |
| **ชื่อกองทุน** | กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองทุ่งตำเสา |
| **ประเภทกิจกรรม** | □ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข (ข้อ ๗(๑))☑ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น (ข้อ ๗(๒))□ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ (ข้อ ๗(๓))□ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ (ข้อ ๗(๔))□ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ (ข้อ ๗(๕)) |
| **หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน** **ที่รับผิดชอบโครงการ** | □ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.□ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล□ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.□ หน่วยงานอื่นๆที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ☑ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน ตั้งแต่ ๕ คน |
| **ชื่อองค์กร/กลุ่มคน** (๕ คน) | “กลุ่มรักสุขภาพทุ่งตำเสา หมู่ที่ ๒”(๑) นางสุคนธ์ แพทย์พงศ์ ประธานคณะทำงาน(๒) นางพรรณิภา บุญศักดิ์ กรรมการ(๓) นางประไพ สุกเกลี้ยง กรรมการ(๔) นางสุรัตน์ พุทธวิโร กรรมการ(๕) นางศรัญญา พุทธวัน กรรมการและเลขานุการ |
| **วันที่อนุมัติ** |  |
| **ระยะเวลาดำเนินการ** | ตั้งแต่ วันที่ เดือน สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๒ถึง วันที่ เดือน กันยายน พ.ศ.๒๕๖๒ |
| **งบประมาณ** | จำนวน **๓๘,๖๐๐.-**บาท**(สามหมื่นแปดพันหกร้อยบาทถ้วน)** |

-๒-

|  |
| --- |
| **หลักการและเหตุผล** (ระบุที่มาของการทำโครงการ) ปัจจุบันวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนได้เปลี่ยนแปลงอย่างมาก มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้นทำให้ประชาชนขาดการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันและขาดการออกกำลังกาย ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจ การป้องกันที่ดีอีกทางเลือกหนึ่งคือการสร้างสุขภาพดี ด้วยการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ ซึ่งต้องเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมกับวัยนั้น การทำกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำเป็นส่งผลต่อการมีสุขภาพดี เช่น การควบคุมน้ำหนัก ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง สร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ ช่วยให้มีสุขภาพดี อีกทั้งยังช่วยสร้างทักษะการเคลื่อนไหวป้องกันการบาดเจ็บจากการหกล้มในวัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุได้อีกด้วย  ชุมชนบ้านทุ่งตำเสาประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพทำการเกษตรหรือทำสวน ยามเสร็จสิ้นภารกิจประจำวันมักมีเวลาว่างในช่วงตอนเย็น แต่มีประชาชนส่วนน้อยที่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำเพื่อดูแลสุขภาพ ส่งผลให้ประชาชนมีปัญหาสุขภาพ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคภาวะโภชนาการเกิน เป็นต้น ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นโรคที่เกิดจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง เพื่อเป็นการส่งเสริมการกิจกรรมทางกายของประชาชนในชุมชน บ้านทุ่งตำเสา กลุ่มรักสุขภาพทุ่งตำเสา หมู่ที่ ๒ จึงกำหนดจัดกิจกรรม “โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกและบาสโลป หมู่ที่ ๒ ” ขึ้น  |
| **วิธีการดำเนินการ** (ออกแบบให้ละเอียด)(๑) เขียนโครงการและเสนอโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณ(๒) ประชาสัมพันธ์กิจกรรมและรับสมัครประชาชนเข้าร่วมโครงการ(๓) จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ ๓.๑ รับฟังการบรรยาย เรื่อง กิจกรรมทางกายเพื่อการดูแลสุขภาพ(๔) จัดกิจกรรมรณรงค์ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกและบาสโลป ๔.๑ จัดเวทีออกกำลังกายด้วยแอโรบิกและบาสโลปเป็นประจำ ทุกวันจันทร์-พุธ-ศุกร์ วันละอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง (๕) จัดกิจกรรม “ธนาคารน้ำหนัก” ๕.๑ ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต ๕.๒ จัดทำสมุดบันทึกสุขภาพ ข้อมูลน้ำหนักตัว รอบเอว ดัชนีมวลกาย เป็นต้น  ๕.๓ เวทีเชิดชูผู้มีสุขภาพดี(๖) สรุปและรายงานผลโครงการ  |
| **ผลที่คาดว่าจะได้รับ**(๑) ประชาชนในชุมชนบ้านทุ่งตำเสามีการทำกิจกรรมทางกายมากเพิ่มขึ้น |

-๓-

|  |
| --- |
| **เป้าหมาย** ประชาชนทั่วไปในชุมชนบ้านทุ่งตำเสา หมู่ที่ ๒ จำนวน ๕๐ คน |
| **วัตถุประสงค์** | **ตัวชี้วัด** |
| ข้อที่ ๑ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ | - มีกลุ่มออกกำลังกายอย่างน้อย ๑ กลุ่มในชุมชน และมีการทำกิจกรรมต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง - ร้อยละ ๑๐๐ ของสมาชิกที่ออกกำลังกายมีข้อมูลสุขภาพและรับรู้ภาวะสุขภาพของตน |

**กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ระบุชนิดกิจกรรม** | **งบประมาณ**  | **ระบุเวลา** |
| (๑) ประชาสัมพันธ์กิจกรรมและเชิญชวนประชาชนสมัครเข้าร่วมโครงการ ๑.๑ จัดทำป้ายไวนิลประชาสัมพันธ์กิจกรรม ขนาด ๑.๒x๒.๔ เมตร (จำนวน ๒ ผืน ผืนละ ๕๐๐ บาท) | - ๑,๐๐๐.-บาท | ๒๖-๓๑ ก.ค.๒๕๖๒ |
| (๒) จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ เรื่อง กิจกรรมทางกายเพื่อการดูแลสุขภาพ  ๒.๑ ค่าตอบแทนวิทยากร (๖๐๐บาทx๒ชั่วโมง) ๒.๒ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (๒๕บาทx๑มื้อx๕๐คน) ๒.๓ ค่าป้ายไวนิลโครงการ ขนาด ๑.๒x๒.๔ เมตร จำนวน ๑ ผืน ๒.๔ ค่าจัดซื้อสมุด/ปากกา (๒๕บาทx๕๐ชุด) | - ๑,๒๐๐.-บาท- ๑,๒๕๐.-บาท- ๕๐๐.-บาท- ๑,๒๕๐.-บาท | ๑ ส.ค.๒๕๖๒ |
| (๓) กิจกรรมรณรงค์ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกและบาสโลป ๓.๑ ค่าตอบแทนวิทยากรนำออกกำลังกาย ทุกวันจันทร์-พุธ-ศุกร์ ครั้งละ ๑ ชั่วโมง ระหว่างเดือนสิงหาคม – กันยายน ๒๕๖๒ (๓๐๐บาทx๒๖ ครั้ง) ๓.๒ ค่าน้ำดื่ม/เครื่องดื่ม สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ๑๐ บาท จำนวน ๕๐ คน จำนวน ๒๖ ครั้ง ๓.๓ ค่าจัดซื้อเครื่องเสียงพร้อมอุปกรณ์ จำนวน ๑ ชุด | - ๗,๘๐๐.-บาท- ๑๓,๐๐๐.-บาท- ๑๐,๐๐๐.-บาท | ๑ ส.ค.๒๕๖๒- ๓๐ ก.ย.๖๒ รวมจำนวน ๒๖ ครั้ง |
| (๔) จัดกิจกรรม “ธนาคารน้ำหนัก” ๔.๑ ค่าจัดซื้อเครื่องชั่งน้ำหนัก ๔.๒ ค่าจัดซื้อสายวัด ๔.๓ ค่าจัดทำเกียรติบัตรพร้อมกรอบ (๓๐๐บาทx๓ป้าย) | - ๑,๕๐๐.-บาท- ๒๐๐.-บาท- ๙๐๐.-บาท | ๑ ส.ค.๒๕๖๒- ๓๐ ก.ย.๖๒ |
| **รวมเป็นเงิน (สามหมื่นแปดพันหกร้อยบาทถ้วน)** | **๓๘,๖๐๐.-บาท** |

-๔-

**๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

 **๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ** (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.๒๕๕๗ (ข้อ ๗)

 ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน *กลุ่มรักสุขภาพทุ่งตำเสา หมู่ที่ ๒*

 □ ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

□ ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุข

□ ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

□ ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

☑ ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ **ประเภทการสนับสนุน** (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.๒๕๕๗ (ข้อ ๗)

□ ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข (ข้อ ๗(๑))

☑ ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น

 (ข้อ ๗(๒))

□ ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ (ข้อ ๗(๓))

□ ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ (ข้อ ๗(๔))

□ ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ (ข้อ ๗(๕))

 **๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก** (ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.๒๕๕๗)

 □ ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

□ ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กวัยก่อนเรียน

□ ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

□ ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน

□ ๗.๓.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ

□ ๗.๓.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

□ ๗.๓.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

☑ ๗.๓.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง ...........

□ ๗.๓.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ (ข้อ ๗(๔))

๗.๔ กิจกรรมหลัก...

-๕-

 **๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

□ **๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด**

□ ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

□ ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

□ ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

□ ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

□ ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

□ ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

□ ๗.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

□ ๗.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)

 □ **๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กวัยก่อนเรียน**

□ ๗.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

□ ๗.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

□ ๗.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

□ ๗.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

□ ๗.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

□ ๗.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

□ ๗.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

□ ๗.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ)

 □ **๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน**

□ ๗.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

□ ๗.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

□ ๗.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

□ ๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

□ ๗.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

□ ๗.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

□ ๗.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

□ ๗.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

□ ๗.๔.๓.๘ อื่นๆ (ระบุ)

□ ๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน...

-๖-

 □ **๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน**

□ ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

□ ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

□ ๗.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

□ ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

□ ๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการ

 ทำงาน

□ ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

□ ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

□ ๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

□ ๗.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ)

 □ **๗.๔.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ**

□ ๗.๔.๕.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

□ ๗.๔.๕.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

□ ๗.๔.๕.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

□ ๗.๔.๕.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

□ ๗.๔.๕.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

□ ๗.๔.๕.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

□ ๗.๔.๕.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

□ ๗.๔.๕.๘ อื่นๆ (ระบุ)

 □ **๗.๔.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง**

□ ๗.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

□ ๗.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

□ ๗.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

□ ๗.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

□ ๗.๔.๖.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

□ ๗.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

□ ๗.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

□ ๗.๔.๖.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

□ ๗.๔.๖.๙ อื่นๆ (ระบุ)

□ ๗.๔.๗ กลุ่มคนพิการและ...

-๗-

 □ **๗.๔.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ**

□ ๗.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

□ ๗.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

□ ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

□ ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

□ ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

□ ๗.๔.๗.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

□ ๗.๔.๗.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

□ ๗.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ)

□ **๗.๔.๘** กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

□ ๗.๔.๘.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

□ ๗.๔.๘.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

□ ๗.๔.๘.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

□ ๗.๔.๘.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

□ ๗.๔.๘.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

□ ๗.๔.๘.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

□ ๗.๔.๘.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

□ ๗.๔.๘.๘ อื่นๆ (ระบุ)

□ **๗.๔.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุน**ฯ (ข้อ ๗(๔))

□ ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ)

 ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ

 (นางสุคนธ์ แพทยพงศ์)

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มรักสุขภาพทุ่งตำเสา หมู่ที่ ๒

วัน/เดือน/ปี

-๘-

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

 ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองทุ่งตำเสา ครั้งที่ /๒๕๖๒ เมื่อวันที่ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

 □ **อนุมัติงบประมาณ** เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน บาท

 เพราะ

□ **ไม่อนุมัติงบประมาณ** เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

 เพราะ

**หมายเหตุเพิ่มเติม** (ถ้ามี)

□ ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายในวันที่

ลงชื่อ

 (นายวิชัย สาสุนีย์)

 ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ

 เทศบาลเมืองทุ่งตำเสา

**กำหนดการอบรม**

**โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกและบาสโลป**

**กลุ่มรักสุขภาพทุ่งตำเสา หมู่ที่ ๒**

**ตำบลทุ่งตำเสา อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา**

------------------------

เวลา ๑๒.๓๐-๑๓.๐๐ น. ลงทะเบียน

เวลา ๑๓.๐๐-๑๓.๓๐ น. พิธีเปิด

เวลา ๑๓.๓๐-๑๔.๓๐ น. บรรยาย เรื่อง กิจกรรมทางกายเพื่อการดูแลสุขภาพ

 โดย วิทยากร พยาบาลวิชาชีพ รพ.สต.ทุ่งตำเสา

เวลา ๑๔.๓๐-๑๕.๓๐ น. บรรยาย เรื่อง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

 โดย วิทยากร

เวลา ๑๕.๓๐-๑๖.๐๐ น. ชี้แจงเรื่อง “ธนาคารน้ำหนัก”

-----------------------------------------

หมายเหตุ เวลา ๑๔.๓๐-๑๔.๔๐ น. พักรับประทานอาหารว่าง

**แบบบันทึกสุขภาพ กิจกรรม “ธนาคารน้ำหนัก”**

**โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกและบาสโลป**

ชื่อ-สกุล อายุ ปี

ที่อยู่ บ้านเลขที่

โทรศัพท์

**ข้อมูลส่วนบุคคล**

โรคประจำตัว □ ไม่มี □ มี (ระบุ)

ประวัติแพ้ยา/สารเคมี

น้ำหนัก กิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ว/ด/ป** | **น้ำหนัก** **(ก.ก.)** | **ส่วนสูง** **(ซ.ม.)** | **รอบเอว** **(ซ.ม)** | **ความดันโลหิต****(mm.Hg.)** | **ผู้บันทึก** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |