**แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา**

|  |  |
| --- | --- |
| **รหัสโครงการ** |  **62-L5309-02-01** |
| **ชื่อโครงการ/กิจกรรม** | **ส่งเสริมสุขภาพพนักงานเทศบาลตำบลกำแพง และแกนนำชุมชน** |
| **ชื่อกองทุน** | **กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลกำแพง** |
|   |  สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)] สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)] สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)] สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)] สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)] |
| *หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ* |  หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน |
| **ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)** | ชื่อองค์กร เทศบาลตำบลกำแพงกลุ่มคน (ระบุ 5 คน)1. ว่าที่ร้อยตรีหญิงอหนัดนงค์ รัตนวิภา2. นางสาวอรปภา นุตภูติพงศ์3. นางสาวรุจิรา มะรูตี4. นายสมบัติ ถิ่นกาแบง5. นางสุภาพ หลงหา |
| **วันอนุมัติ** |  |
| **ระยะเวลาดำเนินโครงการ** | ตั้งแต่ วันที่ 18 เดือน ตุลาคม พ.ศ.2562 และ วันที่ 19 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ.2562 |
| **งบประมาณ** | จำนวน 48,000 บาท |
| **หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)** ในปัจจุบันโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและส่งผลกระทบในหลายด้าน ถือเป็นภัยเงียบระดับชาติและเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุข กลุ่มโรคดังกล่าวนี้มีสาเหตุจากปัจจัยเสี่ยงหลายปัจจัย ข้อมูลองค์การอนามัยโลก ระบุประชากรทั่วโลกเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังร้อยละ ๖๓ และที่สำคัญเป็นประชากรในประเทศกำลังพัฒนาถึงร้อยละ ๘๐ ขณะที่คนไทยเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรคนี้สูงกว่าอัตราการเสียชีวิตเฉลี่ยของประชากรทั้งโลกถึงร้อยละ ๑๐ และสูงกว่าทุกประเทศในโลก การดำเนินการงานป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อในปัจจุบัน ได้มีหลากหลายแนวคิดการดำเนินการ เช่น แนวทางการปฏิบัติงานตามองค์การอนามัยโลก แนวทางการปฏิบัติงานของกระทรวงสาธารณสุขตามคู่มือการปฏิบัติงานป้องกัน และควบคุมโรคไม่ติดต่อ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพใช้หลัก ๓อ.๒ส. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ ไม่สูบบุหรี่ และไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการสำรวจ พบว่าพนักงานเทศบาล ส่วนใหญ่ขาดการออกกำลังกาย และจากการคัดกรองการบริโภคหวาน มัน เค็ม พบว่า ในการบริโภคอาหารเน้นการปรุงอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ ส่งผลต่อการเกิดโรคต่างๆตามมา ซึ่งนับว่าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ และการออกกำลังกาย จากความสำคัญข้างต้น ทางเทศบาลตำบลกำแพงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหา และเพื่อเป็นการเฝ้าระวังปัญหา ควบคุม รักษา หรือส่งเสริมดำรงคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี และการปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชน ให้มีการดูแลสุขภาพของตนเองและชุมชนได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพพนักงานเทศบาลตำบลกำแพง และแกนนำ เพื่อให้เกิดการแก้ไขปัญหาทางสุขภาพอย่างยั่งยืนต่อไปนั้น1. เทศบาลตำบลกำแพง ได้ตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้น เพื่อให้พนักงานเทศบาลและแกนนำชุมชนได้รับความรู้เกี่ยวกับการรักษาและการดูแลเอาใจใส่สุขภาพในด้านต่างๆ มากยิ่งขึ้น และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
 |
| **วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)****๑. ขั้นเตรียมการ**  ๑.๑ สำรวจ พนักงานเทศบาลและแกนนำชุมชน ๑.๒ นำข้อมูลที่ได้มารวบรวม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผล ๑.๓ ประชุมคณะดำเนินงานเพื่อวางแผนและกำหนดแนวทางในการดำเนินงาน ๑.๔ จัดทำโครงการและนำเสนอเพื่อขออนุมัติโครงการ ๑.๕ ประสานงานกับคณะดำเนินงาน เพื่อชี้แจงรายละเอียดโครงการ และขอความร่วมมือในการดำเนินการและประชาสัมพันธ์โครงการกับหน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้อง ๑.6 ประชาสัมพันธ์โครงการโดยใช้เสียงตามสาย เพื่อแจ้งรายละเอียดโครงการ กระตุ้นเชิญชวนเข้าร่วมโครงการ  ๑.๙ จัดเตรียมป้ายโครงการ เอกสาร บอร์ดให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารตามโซนสี 3 สี **๒. ขั้นดำเนินการ**  ๒.๑ ประชุม ชี้แจง และประชาสัมพันธ์โครงการแก่ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และพนักงานเทศบาล ๒.๒ ให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภค ลดหวาน มัน เค็ม ดังนี้ ๒.๒.๑ แนะนำการบริโภคอาหารตามโซนสี คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง โดยสีเขียว หมายถึง บริโภคให้มาก สีเหลือง หมายถึง บริโภคได้ปานกลาง และสีแดง หมายถึง บริโภคแต่น้อย  ๒.๒.๒ แนะนำการปฏิบัติตัวตามหลัก ๓ อ. บอกลา ๒ ส. โดย ๓ อ. คือ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย และบอกลา ๒ ส. คือ สูบบุหรี่ สุรา ๒.๒.๓ ลดหวาน มัน เค็ม ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง  ๒.๓ การออกกำลังกาย สัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๓๐ นาที ๒.๔ ตรวจสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการจัดโครงการ ดังนี้ ค่าดัชนีมวลกาย ค่าความดัน ค่าระดับน้ำตาลในเลือด และวัดรอบเอว จำนวน ๒ ครั้ง คือ ก่อน และหลังดำเนินกิจกรรม**๓. ขั้นสรุปและประเมินโครงการ**  ๓.๑ ประเมินผลการดำเนินการ ๓.๒ สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ ๓.๓ นำเสนอผลการดำเนินงาน |
|  **ผลที่คาดว่าจะได้รับ** ๑.พนักงานเทศบาล และแกนนำชุมชนมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ และสามารถถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่นได้ ๒.พนักงานเทศบาล และแกนนำชุมชน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค ลดหวาน มัน เค็ม ซึ่งเป็นการป้องกันและลดอัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้  ๓.พนักงานเทศบาล และแกนนำชุมชน มีการออกกำลังกาย และเป็นแบบอย่างที่ดี และเป็นแกนนำถ่ายทอดความรู้ด้านการออกกำลังกาย ให้คนในชุมชนหันมาออกกำลังกาย ทำให้มีกิจกรรมร่วมกันด้านสุขภาพในชุมชน เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีขึ้น |
| **เป้าหมาย/วัตถุประสงค์** | ตัวชี้วัด |
| **วัตถุประสงค์**ข้อที่ ๑. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้พนักงานเทศบาล และแกนนำชุมชน ในการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง  | **ตัวชี้วัดความสำเร็จ**๑. พนักงานเทศบาล และแกนนำชุมชน มีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย และการบริโภคอาหาร และนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง ร้อยละ ๘๐ |
| ข้อที่ ๒. เพื่อกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคโดยลดหวาน มัน เค็ม ของพนักงานเทศบาล และแกนนำชุมชน  | ๑.พนักงานเทศบาล และแกนนำชุมชน ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค ลดหวาน มัน เค็ม ได้ ร้อยละ ๖๐ |
| ข้อที่ ๓. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของพนักงานเทศบาล และแกนนำชุมชน ได้ถ่ายทอดความรู้ให้คนในชุมชนเทศบาลตำบลกำแพง ทั้ง 8 ชุมชน ให้หันมาดูแลสุขภาพโดยการออกกำลังกาย  | ๑.พนักงานเทศบาล และแกนนำชุมชน ได้ถ่ายทอดความรู้ให้คนในชุมชนเทศบาลตำบลกำแพง ทั้ง 8 ชุมชน สามารถปฏิบัติตนในการออกกำลังกายได้ ร้อยละ ๖๐ |

**กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ชนิดกิจกรรม** | **งบประมาณ**  | ระบุวัน/ช่วงเวลา |
| 1 กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพโรคเบาหวาน-ความดัน* 1. ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวาน-ความดัน
	2. ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ดัชนีมวลกาย (BMI) รอบเอว ความดัน ชีพจร* 1. ให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภค

ลดหวาน มัน เค็ม | - ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 6 ชั่วโมงๆ ละ 600 เป็นเงิน 3,600 บาท- ค่าอาหารกลางวัน 85 x 130 เป็นเงิน 11,050 บาท- ค่าอาหารว่าง 25 x 130 จำนวน 2 มื้อ เป็นเงิน 6,500 บาท- ค่าสมุดสุขภาพประจำตัว เล่มละ 40 บาท จำนวน 130 เล่ม เป็นเงิน 5,200 บาท | วันที่ 18 ต.ค.62 เวลา 09.00-16.00  |
| 2. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย2.1 ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย2.2 สาธิตการออกกำลังกาย2.3 แบบประเมินความพึงพอใจ | - ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 6 ชั่วโมงๆ ละ 600 เป็นเงิน 3,600 บาท- ค่าอาหารกลางวัน 85 x 130 เป็นเงิน 11,050 บาท- ค่าอาหารว่าง 25 x 130 จำนวน 2 มื้อ เป็นเงิน 6,500 บาท | วันที่ 19 พ.ย.62เวลา 09.00-16.00 |
| 3. การจัดทำเอกสารสรุปผลโครงการ เป้าหมาย 3 เล่ม3.1 กิจกรรมย่อย เอกสารเข้ารูปเล่ม | - ค่าจัดทำรูปเล่มเอกสาร 3 เล่มเป็นเงิน  500 บาท | วันที่ ธันวาคม 62 |
|  **รวมเงินทั้งโครงการเป็นเงิน 48,000 บาท** |

**7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

7.1 *หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ* (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

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

 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

 7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

 7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

 7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา

 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

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

 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]

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

 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

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

 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.............................

 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.............................

 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.............................

 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน 130 คน

 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.............................

 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.............................

 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.............................

 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน 130 คน

 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

**7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

 7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 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) .................................................................................................................

 7.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

 7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 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) .................................................................................................................

 7.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

 7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/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) .................................................................................................................

 7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

 7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 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) .................................................................................................................

 7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 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) .................................................................................................................

 7.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

 7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 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) .................................................................................................................

 7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 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) .................................................................................................................

 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

 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 ว่าที่ร้อยตรีหญิง...................... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

 (อหนัดนงค์ รัตนวิภา)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองการศึกษา

วันที่ .......... เดือน …………………… พ.ศ. 2562

กำหนดการ

โครงการส่งเสริมสุขภาพพนักงานเทศบาลตำบลกำแพง และแกนนำชุมชน ประจำปี 2562

วันที่ 18 เดือน ตุลาคม และวันที่ 19 พฤศจิกายน 2562

ณ อาคารธรรมาภิบาลเทศบาลตำบลกำแพง อำเภอละงู จังหวัดสตูล

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

วันที่ 18 ตุลาคม 2562

เวลา กิจกรรม

08.00 – 08.30 น. - ลงทะเบียน

- วัดรอบเอว ความดัน ชีพจร และจดบันทึกลงสมุดสุขภาพประจำตัว

08.00 – 08.30 น. - ประธานในพิธี นายกเทศมนตรีตำบลกำแพง

 - รองนายกเทศมนตรีตำบลกำแพง กล่าวรายงาน

 - ประธานในพิธี กล่าวเปิดงาน

 \* อาหารว่างและเครื่องดื่ม

09.00 – 12.00 น. - การฝึกอบรม

ให้ความรู้เกี่ยวกับ ลดหวาน มัน เค็ม ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

 \* อาหารว่างและเครื่องดื่ม

ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 14.30 น. - การฝึกอบรม

ให้ความรู้เกี่ยวกับ ดัชนีมวลกาย (BMI) รอบเอว ความดัน ชีพจร

\* อาหารว่างและเครื่องดื่ม

ให้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภค ลดหวาน มัน เค็ม

วันที่ 19 พฤศจิกายน 2562

เวลา กิจกรรม

08.00 – 08.30 น. - ลงทะเบียน

09.00 – 12.00 น. - การฝึกอบรม

ให้ความรู้ด้านการบริโภคอาหารตามโซนสี

\* อาหารว่างและเครื่องดื่ม

แนะนำการปฏิบัติตนตามหลัก 3 อ. ( อาหาร,อารมณ์,ออกกำลังกาย)

12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 16.30 น. - การฝึกอบรม

ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที

 \* อาหารว่างและเครื่องดื่ม

สาธิตการออกกำลังกาย และฝึกปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

หมายเหตุ : ตารางนี้อาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม