

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลย่านตาขาวระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ	63-L8291-2-02 ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยไทเก๊ก 24 ท่า
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลย่านตาขาว
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร ชมรมไทเก๊กเทศบาลตำบลย่านตาขาว กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1 นางเจียมจิตร งามเลิศสวัสดิ์ 2 นางสนธยา ประหยัดวงษ์ 3 นางธนัทกัญญา วีระพรสวรรค์ 4 นางปราณี เสรีพัฒนานนท์ 5 นางละม้าย ยงค์ประเดิม

วันอนุมัติ	วันที่ 16 เดือนธันวาคม 2562
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	เดือน พฤศจิกายน 2562 - เดือน กุมภาพันธ์ 2563 จำนวน 2 วัน
งบประมาณ	จำนวน 23,060 บาท
หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ) <p>มวยไทยถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง มีลักษณะนิยมมวล โอนอ่อน ผ่อนคลาย การเคลื่อนไหวสลับไหลต่อเนื่องกับการหายใจ พร้อมต้องตั้งจิตติดตามการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอด ทำให้เกิดสมาธิ เนื่องจากไม่มีการเกร็งกล้ามเนื้อ หรือการออกแรงกระแทก จึงมีโอกาสดึงการบาดเจ็บน้อย เมื่อเทียบกับกีฬาที่ใช้แรงชนิดอื่นๆ ทำให้เหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย ประโยชน์ที่ได้รับนอกจากทำให้สุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ยังเป็นศิลปะป้องกันตัวได้ ถ้าหากได้รับการฝึกฝน ซึ่งมีหลายกระบวนการ</p> <p>ชมรมไทยเทกกีเทศบาลตำบลย่านตาขาว มีการออกกำลังกายด้วยการรำไทยเทกกี มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 (1 พ.ศ. 2547) ที่สวนสาธารณะหนองชุมแสง เริ่มตั้งแต่เวลา 05.30 น. ของทุกวัน ขณะนี้มีสมาชิก 115 คน ซึ่งมีท่ารำประจำ คือ การบริหารข้อ 25 ท่า , ซี่งลมปราณ 18 ท่า ซึ่งเป็นท่ารำส่วนหนึ่งของการรำมวยไทยเทกกี สำหรับรำไทยเทกกี 24 ท่าเป็นท่ารำมาตรฐานสากล สมาชิกของชมรมไทยเทกกีเทศบาลตำบลย่านตาขาว ยังไม่มีการเรียนรู้และฝึกหัดท่าทางการรำจึงเห็นสมควรว่าจะต้อง เรียนรู้ และฝึกท่ารำของไทยเทกกี 24 ท่า</p> <p>ดังนั้นทางชมรมไทยเทกกีเทศบาลตำบลย่านตาขาว จึงจัดทำโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการนี้ขึ้นเพื่อเป็นการพัฒนาองค์ความรู้ของสมาชิกในชมรมไทยเทกกี ส่งเสริมการออกกำลังกายและสร้างเสริมสุขภาพ ประชาชนในเขตเทศบาลตำบลย่านตาขาว ให้มีสุขภาพและจิตที่แข็งแรงต่อไป</p>	
วิธีดำเนินการ <ol style="list-style-type: none"> 1. ประชุมคณะกรรมการ 2. เขียนโครงการเพื่ออนุมัติการดำเนินการ 3. กำหนดกิจกรรม และทำตารางกิจกรรม 4. ดำเนินงานตามตารางกิจกรรม 5. ประสานขอใช้สถานที่ฝึกอบรม 6. ติดต่อประสานวิทยากร 7. ประชาสัมพันธ์แจ้งสมาชิกชมรม 8. ประเมินผลโครงการและจัดทำรายงานสรุปผลโครงการ 	
ผลที่คาดว่าจะได้รับ <ol style="list-style-type: none"> 1. สมาชิกชมรม มีความรู้เรื่อง ลมหายใจ จิต สมาธิ และไทยเทกกี 2. สมาชิกสามารถรำมวยไทยเทกกี 24 ท่า ได้ 3. สมาชิกชมรมไทยเทกกีมีสุขภาพกายและจิตที่แข็งแรง 	
เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ ข้อที่ 1 เพื่อให้ทราบประโยชน์ของการฝึกสมาธิ จิต สมาธิ และไทยเทกกี ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพ สุขภาพจิต สร้างเสริมภูมิคุ้มกันบรรเทาอาการปวดข้อ ปวดหลัง ผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้นอนหลับหรือนอนหลับง่ายขึ้น	ตัวชี้วัดความสำเร็จ 1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลมหายใจ จิต สมาธิ และไทยเทกกี เพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 80
ข้อที่ 2 สมาชิกชมรมสามารถฝึกท่ารำมวยไทยเทกกี 24 ท่าได้อย่างถูกต้อง สวยงาม	2. ผู้เข้าร่วมอบรม สามารถรำมวยไทยเทกกี 24 ท่าได้ร้อยละ 80

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา	สถานที่ดำเนินการ
<p>1. อมรบเชิงปฏิบัติการออกกำลังการเพื่อสุขภาพด้วยไทเก๊ก 24 ท่า</p>	<p>จากงบประมาณ กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลย่านตาขาว จำนวนเงิน 23,060 บาท มีรายละเอียดดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ค่าใช้จ่ายในการอบรมเชิงปฏิบัติการ จำนวน 2 วัน กลุ่มเป้าหมาย 50 คน 1. ค่าอาหารกลางวัน 2 วัน จำนวน 2 มื้อๆละ60บาท จำนวน50 คน เป็นเงิน 6,000 บาท 2. ค่าอาหารว่าง 2 วันจำนวน 4 มื้อๆละ 25 บาท จำนวน 50 คน เป็นเงิน = 5,000 บาท 3. ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการขนาด 1X 3 ซม. = 360บาท 4. ค่าบริการสถานที่ห้องประชุมโรงเรียนวัดนิกรรังสฤษฎ์ = 4,000 บาท จำนวน 2 วัน 5. ค่าตอบแทนวิทยากร 2 วัน วันละ 6 ซม. = 7,200 บาท 6. ค่าถ่ายเอกสาร+ค่าเช่าเล่มสรุปโครงการ จำนวน 2 เล่ม จำนวน =500 บาท <p>รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 23,060 บาท</p> <p>** หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้</p>	<p>เดือน พฤศจิกายน 2562 - เดือน กุมภาพันธ์ 2563</p>	<p>ห้องประชุมโรงเรียนวัดนิกรรังสฤษฎ์</p>

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

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
- 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

- 7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
- 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]
- 7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]
- 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

- 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
- 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
- 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
- 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....
- 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน 50 คน
- 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(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 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 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/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - 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/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 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 10(4)]
 - 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ)

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะกรรมการชมรมไทเก๊กเทศบาลตำบลย่านตาขาว

ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ

(นางสนธยา ประหยัดวงษ์)

ประธานชมรมไทเก๊กเทศบาลตำบลย่านตาขาว

วันที่ 1 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2562

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลย่านตาขาว
ครั้งที่ ๑/๒๕๖๓ เมื่อวันที่ ๑๖ เดือนธันวาคม ๒๕๖๓ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วย
ไทเก๊ก 24 ท่า จำนวน ๒๓,๐๖๐.- บาท เพราะ เป็นโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อประชาชน

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

.....
.....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายใน
วันที่

ลงชื่อ

(นายวุฒิชัย สุนทรนนท์)

ตำแหน่ง ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลตำบลย่านตาขาว