

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย  
อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง

ชื่อโครงการ/กิจกรรม	ส่งเสริมการออกกำลังกายสวดมนต์ด้วยวิธีอโรริง
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบล ทุ่งค่าย
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(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..... <u>อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 1</u> ..... กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1. <u>นาง พณิตา จำเริญ</u> ..... 2. <u>นาง สุรัตน์ กรดเต็ม</u> ..... 3. <u>นาง นรุตม์ ตัญายนอง</u> ..... 4. <u>นาง นงเยาว์ นานแดง</u> ..... 5. <u>นาง กะเวง กรดเต็ม</u> .....
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่ <u>1</u> เดือน <u>มิถุนายน</u> พ.ศ. <u>2563</u> ถึง วันที่ <u>30</u> เดือน <u>กันยายน</u> พ.ศ. <u>2563</u>
งบประมาณ	จำนวน <u>9050</u> บาท
หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)	<u>จากการศึกษาของมูลนิธิสถาบันวิจัย พบว่า ประชากรที่มีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่พึงประสงค์ มี 5 กิจกรรม ได้แก่ 1. ออกกำลังกาย 2. รับประทานอาหารผักสดและผลไม้สด 3. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว 4. ไม่ดื่มสุรา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 5. ไม่สูบบุหรี่ ทั้งนี้การออกกำลังกาย สัมผัสออก เป็นพฤติกรรมที่พบในประชากรต่ำมาก ดังนั้นประชากรจึงเจ็บป่วย ด้วยโรค ความดันโลหิตสูง</u>



โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง อัมพฤกษ์/อัมพาต เพิ่มขึ้น การออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน หรือ 5 วันต่อสัปดาห์ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ และหลอดเลือด นอกจากนี้ยังทำให้กล้ามเนื้อ แข็งแรง ทำให้สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ดีขึ้น และเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันในตนเอง เป็นสิ่งสำคัญยิ่งของชีวิตมนุษย์ เพราะการมีสุขภาพดีถือเป็นความโชคดีของชีวิตตนเองทุกคนจึงจำเป็นต้องตระหนักถึง ความสำคัญ ด้วยการกิน และออกกำลังกาย อย่างถูกหลักอนามัย โดยส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายให้เหมาะสมตามวัย

ดังนั้น อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน บ้านทุ่งไผ่ ตำบลทุ่งต่าย อำเภอปานท้าว จังหวัดตรัง จึงได้จัดทำโครงการ อบรม ส่งเสริม การออกกำลังกายลดเสี่ยงโรคเรื้อรัง โดยกรม เต้น เทรนนิ่ง และมาลิกโย ชันเพื่อกระตุ้นให้ประชาชน ร่วมมือ กัน เห็นความสำคัญ ด้านการออกกำลังกายให้มากขึ้น

#### วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

1. เขียนโครงการ เพื่อขออนุมัติโครงการ
2. ประชุมชี้แจง อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 1 ตำบลทุ่งต่าย
3. ประสานผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการดำเนินงานตามโครงการ
4. มอบหมายหน้าที่ ความรับผิดชอบไว้ แต่ละฝ่าย
5. จัดทำโครงการ และวางแผนกำหนดรายละเอียดในการดำเนินโครงการ
6. จัดอบรมให้ความรู้ เรื่อง การออกกำลังกาย ตามกลุ่มวัย
7. ให้ทุกคนได้ฝึก การออกกำลังกาย ด้วยท่าที่ เหมาะสม
8. จัด อบรม ณ. ศาลาประชุมส่วนตำบล หมู่ที่ 1 บ้านทุ่งไผ่
9. ประเมินโครงการ

#### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมตามวัย
2. ประชาชนมีสุขภาพ ในการดูแลตนเอง ให้ แข็งแรง ลดการเกิดโรคได้
3. ประชาชน ผู้เข้ารับ การอบรมมีความรู้ในการป้องกันตนเอง ไม่ให้เกิดโรค
4. ประชาชนมีส่วนร่วมในการ แก้ไข ปัญหาสุขภาพ ของประชาชน
5. ลดปัญหาการเกิดโรค ต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น
6. ประชาชนมีสุขภาพที่ดี



เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์ ข้อที่ 1 เพื่อป้องกัน ไม่ให้เกิดโรคต่างๆ ได้ ในประชาชนที่ไม่มีศวมร ในทรอุทลลุ่มชนบท ร่างทพได้ อย่างถูกต้อง	ตัวชี้วัดความสำเร็จ ประชาชน มีศวมร คมทพำค อุทลลุ่มชน อย่างถูกต้อง
ข้อที่ 2 เพื่อสร้างเกณฑ์ อดม ในศวมร ทงด้านออกก้ำล่งทพ ล่ามรทนำไปฝึก นั้ผู้อื่นได้	ประชาชน มีพฤติกรรม ทรออกก้ำล่งทพ ที่เหมาะสม ในทรอุทลลุ่มชนบทตนเองได้
ข้อที่ 3 กลุ่มเป้าหมาย อายุ 15-60 ปีขึ้นไป จำนวน 100 คน	ประชาชน จะได้ลลลุ่มชนร่างทพ งานทพ ทั้งพ่งทพ โดยทรลลลลุ่มชนโรคเรื้อรังได้

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ ช่วงเวลา
1. อบรมนั้ศวมร	7,250 บาท	
1.1 กิจกรรมย่อย - นั้ศวมร เรื่อง ทรออกก้ำล่งทพ อย่างเหมาะสม	ค่า อาหารว่าง ล่านรับนั้เข้าร่วมอบรม จำนวน 100 คน ค่าคัทลลล 2 ลลลลลลล 25 บาท ค่า ตอมนทพนอัทยากร อบรม จำนวน 3 ชั่วโมง ค่า ชั่วโมงละ 600 บาท ค่า ไลน์ลลลลลลล ค่า ค่า	5,000 บาท 1,800 บาท 450 บาท
2. ฝึกทพ นอโรอิก- บาลลลล	1,800 บาท	
2.1 กิจกรรมย่อย นั้ศวมร เรื่องทรฝึกทพ ออกก้ำล่งทพ ที่เหมาะสมทลลลลล	ค่า ตอมนทพนอัทยากร จำนวน 3 ชั่วโมง ค่า ชั่วโมงละ 600 บาท ค่า ค่า ค่า ค่า ค่า	1,800 บาท
	รวม 9,050 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
  - 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 (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)
- 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
  - 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
  - 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน .....
  - 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน 100 คน.....
  - 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....
  - 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
  - 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
  - 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....
  - 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 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
    - 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 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซีมเศร้า
  - 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 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซีมเศร้า
  - 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 ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นาง พนิดา คำโรจน์)

ตำแหน่ง ประธาน.อสม.หมู่ที่ 15/10/62 วันที่-เดือน-พ.ศ.