

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ ๒๓-๒๕๐๔๖-๐๑-๐๑

ชื่อโครงการ/กิจกรรม โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยวิธีเดินแอโรบิค

ชื่อกองทุน กองทุนสุขภาพตำบล อบต.มะนังยง

ประเภทการสนับสนุน

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

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ

- หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อบต. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา
- ✓ กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
- สำนักงานเลขาฯกองทุน

ชื่อองค์กร ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลมะนังยง

กลุ่มคน

วันอนุมัติ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 17 มีนาคม 2563 ถึง 30 กันยายน 2563

งบประมาณ จำนวน 21,000.00 บาท

1. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรค มะเร็ง ความเครียด ฯลฯ ทำให้ระบบสุขภาพของคนไทยต้องเน้นการ “สร้าง” มากกว่าการ “ซ่อม” สุขภาพ ซึ่งเป็นการเน้นระบบสุขภาพเชิงรุกและการเสริมสร้างสุขภาพเนื่องจากประชาชนป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้เป็นส่วนใหญ่ ทำให้สิ้นเปลืองงบประมาณและค่าใช้จ่ายในการเยียวยารักษา จึงได้มีการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาใส่ใจเรื่องการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ ตามที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบาย 3 อ. เป็นหลักในการสร้างสุขภาพให้กับประชาชนประกอบด้วย การออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย และอารมณ์ ซึ่งให้เริ่มจากการจัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นเรื่องแรกและบูรณาการกับกิจกรรมอื่นๆ ที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพของบุคคลครอบครัวและชุมชน ให้ภาครัฐสนับสนุนองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็นในการสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งของประชาชนที่จะร่วมใจกันแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองและชุมชนโดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้คนไทยอายุ 6ปีขึ้นไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการออกกำลังกายแบบต่างๆ เช่น การเดินวิ่ง การปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เดินแอโรบิก เป็นต้น ดังนั้นการเดินแอโรบิกก็เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต อีกทั้งยังทำให้ประชาชนได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลมะนังยง จึงจัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยวิธีเดินแอโรบิก ปีงบประมาณ 2563 ขึ้น เพื่อให้ประชาชนมีการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังเป็นนโยบายของรัฐบาลโดยการให้มีการออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ โดยกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนักและตื่นตัว ในการออกกำลังกายและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายส่งผลทำให้ร่างกายแข็งแรงผ่อนคลายความเครียด เสริมสร้างความสามัคคีและที่สำคัญการออกกำลังกายยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ อีกด้วย

2. สถานการณ์ปัญหา

สถานการณ์ปัญหา ขนาด

3. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย 1 ปี
1. เพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่ประชาชนในหมู่บ้าน	ร้อยละ 80 ของประชาชนที่เข้าร่วมโครงการมีการสุขภาพที่ดีขึ้น	0.00
2. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีในชุมชน	ร้อยละ 95 ของประชาชนที่เข้าร่วมโครงการมีความรักความสามัคคีในชุมชน	0.00
3. เพื่อให้ประชาชนเสริมภูมิคุ้มกันโรคก่อนที่จะไปบำบัดรักษาโรค	ร้อยละ 80 ของประชาชนที่เข้าร่วมโครงการมีภูมิคุ้มกันโรคที่ดีขึ้น	0.00

4. วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

1. 1. กิจกรรมวางแผนการดำเนินงาน

รายละเอียด

- ประชุมสมาชิกชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลมะนังยงและที่ปรึกษาชมรม
- เขียนโครงการและเสนอโครงการเพื่อขอรับการอนุมัติงบประมาณ
- จัดหาผู้นำสอนการออกกำลังกาย(แอโรบิก) จำนวน 1 คน
- อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและทำกิจกรรมการออกกำลังกายโดยเดินประกอบเพลงในรูปแบบแอโรบิกสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
- ประเมินภาวะสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ โดยการชั่งน้ำหนัก วัดรอบพุง ประเมินค่าดัชนีมวลกาย (BMI) เดือนละ ๑ ครั้ง (ก่อนดำเนินโครงการ ระหว่างดำเนินโครงการ และหลังดำเนินโครงการ)
- สรุปผลโครงการ
- รายงานผลการดำเนินงาน

งบประมาณ 0.00 บาท

2. 2. กิจกรรมบรรยายให้ความรู้

รายละเอียด

1.1 อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่ายดังนี้ 1. ค่าอาหารกลางวันจำนวน 60 คน ๆ ละ 50 บาท x 2 มื้อ เป็นเงิน 6,000 บาท 2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มจำนวน 60 คน ๆ ละ 25 บาท x 3 มื้อ เป็นเงิน 4,500 บาท 3. ค่าป้ายไวนิลประชาสัมพันธ์ขนาด 3.5 x 1 เมตร จำนวน 4 ผืน ๆ ละ 875 บาท เป็นเงิน 3,500 บาท 4. ค่าวิทยากรบรรยายจำนวน 3 คน ๆ ละ 2 ชม. ๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 3,600 บาท 5. ค่าเอกสารในการติดตามและประเมินผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 60 ชุด ๆ ละ 30 บาท เป็นเงิน 1,800 บาท

งบประมาณ 19,400.00 บาท

3. 3. กิจกรรมภาคปฏิบัติออกกำลังกาย(แอโรบิค)

รายละเอียด

โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่ายดังนี้ 1. ค่าวิทยากรสาธิตการออกกำลังกายจำนวน 1 คน ๆ ละ 200 บาท x 8 วัน เป็นเงิน 1,600 บาท

งบประมาณ 1,600.00 บาท

5. งบประมาณ

งบประมาณโครงการ 21,000.00 บาท

6. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 17 มีนาคม 2563 ถึง 30 กันยายน 2563

7. สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลมะนังยง หมู่ที่ 2 ตำบลมะนังยง อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี

8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกองทุนสุขภาพตำบล อบต.มะนังยง [] จำนวน 21,000.00 บาท รายละเอียดดังในวิธีดำเนินการ/กิจกรรม ด้านบน

หมายเหตุ : ค่าใช้จ่ายดังกล่าวสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ประชาชนที่เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้นและห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลมะนังยง

ประเภทหน่วยงาน

10.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

- 10.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 10.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 10.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๑ 10.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน
- 10.1.6 สำนักงานเลขาธิการกองทุน

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

- 10.2.1 ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข
- ๑ 10.2.2 ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น
- 10.2.3 ประเภท 3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ
- 10.2.4 ประเภท 4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ
- 10.2.5 ประเภท 5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ

10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- 10.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 10.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 10.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๑ 10.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- 10.3.5 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 10.3.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 10.3.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 10.3.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 10.3.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับผลประโยชน์ คน

10.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

10.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- 10.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 10.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 10.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 10.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

10.4.1.8 อื่นๆ

ระบุ

10.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 10.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 10.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 10.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 10.4.2.8 อื่นๆ

ระบุ

10.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 10.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 10.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 10.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 10.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 10.4.3.9 อื่นๆ

ระบุ

10.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- ✓ 10.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ✓ 10.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ✓ 10.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ✓ 10.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 10.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 10.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 10.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

10.4.4.9 อื่นๆ

ระบุ

10.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 10.4.5.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.5.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.5.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.5.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.5.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 10.4.5.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 10.4.5.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 10.4.5.8 อื่นๆ

ระบุ

10.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 10.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.6.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 10.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 10.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 10.4.6.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 10.4.6.9 อื่นๆ

ระบุ

10.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- 10.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.7.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 10.4.7.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 10.4.7.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 10.4.7.8 อื่นๆ

ระบุ

10.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง


- 10.4.8.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.8.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.8.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.8.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.8.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 10.4.8.6 อื่นๆ

ระบุ


10.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

- 10.4.9.1 อื่นๆ

ระบุ

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางสาวกัญญาพัชระ มุทะ.....)

ตำแหน่ง 

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๕๖๓-๐๓-๒๕

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

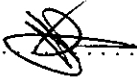
ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ กองทุนสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล ลมระยอง
ครั้งที่ 1 / 2563 เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2563 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

✓ อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 21,000 บาท
เพราะ มีความเหมาะสมและเกิดประโยชน์
.....
.....

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
เพราะ
.....
.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)
.....
.....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่

ลงชื่อ 
(..... นาย อดิสรณ์)

ตำแหน่ง ประชาชนกลุ่มอาสา
วันที่-เดือน-พ.ศ. 5 กุมภาพันธ์ 2563