

แบบเสนอโครงการขอรับสนับสนุนงบประมาณ
กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกงหรา จังหวัดสงขลา

รหัสโครงการ	๖๓- L๗๒๕๕ - ๒ - ๗๔
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการส่งเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกายโดยแบบแอโรบิกชุมชนหนองบัว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคลองแห
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร กลุ่มส่งเสริมสุขภาพชุมชนบ้านหนองบัว กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน) ๑. นาย ธวัช ชาติวัฒนา ประธาน ๒. นายประจวบ บุรีเรือง เลขานุการ ๓. นางบุญเรือน ด้ามทอง กรรมการ ๔. นางสาวจันทร์รา แก้วปลั่ง กรรมการ ๕. นางจรัสศรี ขวัญช่วย กรรมการ
วันอนุมัติ	วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๓
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่ ๑ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓ ถึง วันที่ ๓๑ เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๓
งบประมาณ	จำนวน ๓๔,๓๔๐.- บาท
หลักการและเหตุผล <p>การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งต่อการใช้สุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ รวมทั้งภูมิคุ้มกันโรค สามารถลดภาระค่าใช้จ่ายในด้านการรักษาพยาบาลของประชาชน เป็นการส่งเสริมให้ผู้ที่เข้าร่วมการออกกำลังกายได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ลดการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง มีสุขภาพทางกายและจิตที่ดีและห่างไกลยาเสพติดพร้อมทั้งเป็นการเสริมสร้างความรักความสามัคคีและสัมพันธ์กันของสมาชิกในชุมชนและครอบครัว ซึ่งที่ผ่านมาชุมชนหนองบัวและพื้นที่ใกล้เคียงได้จัดกิจกรรมคัดกรองสุขภาพและพบว่า มีประชาชนในพื้นที่ ดัชนีมวลกายเกิน จำนวน ๑๕ คน เสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง จำนวน ๑๔ คน เสี่ยงโรคเบาหวาน จำนวน ๑๒ คน และมีภาวะโรคอ้วน จำนวน ๑๔ คน ซึ่งการส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นเป็นทางเลือกที่สามารถลดความเสี่ยงในการเกิดโรคได้</p> <p>คณะกรรมการชุมชนหนองบัว เครือข่ายสุขภาพเทศบาลเมืองคลองแห และประชาชนชุมชนหนองบัว ได้เล็งเห็นความสำคัญเรื่องการดูแลสุขภาพของประชาชนในชุมชน จึงได้มีการจัดประชุมปรึกษาหารือระดมความคิดเห็นในการแก้ไขปัญหาทางด้านสุขภาพแบบยั่งยืนเน้นการสร้างสุขภาพและเล็งเห็นว่ากิจกรรมการส่งเสริมการเพิ่มกิจกรรมทางกาย ในรูปแบบแอโรบิก การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด เพื่อสุขภาพ สามารถลดความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และหลอดเลือดสมอง ทางชุมชนจึงมีมติให้จัดตั้งกลุ่มส่งเสริมสุขภาพชุมชนหนองบัว เป็นผู้รับผิดชอบในการจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อสุขภาพชุมชนหนองบัว ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ เพื่อให้ประชาชนในชุมชนมีความตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ เพื่อลดจำนวนผู้ป่วยและ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และเพิ่มกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องพร้อมทั้งสร้างแกนนำในการออกกำลังกายของชุมชนเอง โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณ ในการดำเนินงานจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองคลองแห</p>	

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

๑. ประชุมกรรมการชุมชนหนองบัว เครือข่ายสุขภาพเทศบาลเมืองคลองแห และประชาชนชุมชน เพื่อชี้แจงการดำเนินโครงการ
๒. ประชาสัมพันธ์ในชุมชนถึงการดำเนินโครงการ “โครงการส่งเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อสุขภาพชุมชนหนองบัว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓” และรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ
๓. ประเมินสถานะสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ ชั่งน้ำหนัก วัดความดัน รอบเอว ก่อน - หลัง ดำเนินโครงการ
๔. อบรมให้ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และเหมาะสมกับวัย
๕. ดำเนินการออกกำลังกายทุกวันและต่อเนื่อง จัดให้มีผู้นำการออกกำลังกายมานำการออกกำลังกายที่ถูกต้องในเวลา ๑๘.๐๐ น. - ๑๙.๓๐ น. อย่างน้อยสัปดาห์ละ ไม่น้อยกว่า ๓ วัน โดยมีผู้นำออกกำลังกายวันละ ๑ คน
๖. บันทึกจำนวนผู้มาเข้าร่วมกิจกรรมทุกวัน
๗. ประเมินผลก่อน - หลังดำเนินโครงการโดยการประเมินสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ลดความเสี่ยงและอัตราป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน
๒. ประชาชนในชุมชนมีกิจกรรมทางกายโดยการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆเพิ่มขึ้น

เป้าหมาย

ประชาชนกลุ่มเสี่ยงและผู้สนใจชุมชนหนองบัว และชุมชนใกล้เคียง จำนวน ๕๐ คน

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์

ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์โดยตรง

วัตถุประสงค์

ข้อที่ ๑. เพื่อให้ประชาชนในชุมชนออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. ประชาชนมาออกกำลังกายสัปดาห์ละ ไม่น้อยกว่า ๓ วัน ร้อยละ ๗๐

ข้อที่ ๒. ลดจำนวนผู้ป่วยรายใหม่ด้วยโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน

๑. ประเมินความเสี่ยงด้วยโรคความดันและเบาหวาน ผู้เข้าร่วมโครงการ โดยความเสี่ยงลดลงร้อยละ ๕๐
๒. ประเมินสถานะทางด้านร่างกาย เปรียบเทียบ ก่อน - หลัง ดำเนินโครงการ สุขภาพโดยรวมดีขึ้น ร้อยละ ๘๐

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก	งบประมาณ	ระยะเวลา
๑. ประชาสัมพันธ์โครงการ และการรับสมัคร		
๑.๑ กิจกรรมประชาสัมพันธ์โครงการตามจุดสำคัญ ในชุมชน	- ค่าแผ่นป้ายไวเนล ขนาด ๒ x ๓ เมตร ตรม.ละ ๑๒๐.- บาท จำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๗๒๐.- บาท ✓ ประชาสัมพันธ์ โดยกรรมการชุมชน คณะทำงาน เครือข่ายสาธารณสุขเทศบาลเมืองคลองแห	✓
ระบุชนิดกิจกรรมหลัก		
งบประมาณ		
ระยะเวลา		
๑.๒ กิจกรรมรับสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรม.	- แบบฟอร์มในสมัคร.จำนวน ๑๐๐ ชุด ชุดละ ๑ บาท เป็นเงิน ๑๐๐บาท ✓	✓
๑.๓ กิจกรรมอบรมให้ความรู้และประเมินสภาวะ สุขภาพ	- ค่าแผ่นป้ายไวเนล ขนาด ๒ x ๓ เมตร ตรม.ละ ๑๒๐.- บาท จำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๗๒๐.- บาท ✓ - ค่าวิทยากรชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท จำนวน ๑ คนๆ ละ ๓ชม.จำนวน ๒ ครั้ง เป็นเงิน ๓,๖๐๐.- บาท ✓ - ค่าอาหารว่าง จำนวน ๖๐ คน คนละ ๒๕ บาท / มื้อ เป็นเงิน ๑,๕๐๐.- บาท ✓ - แบบประเมินสุขภาพ จำนวน ๑๐๐ ชุด เป็นเงิน ๒๐๐บาท ✓	✓
๒. กิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก	- ค่าผู้นำออกกำลังกาย ๑ ชั่วโมง ๆ ละ ๓๐๐.- บาท สัปดาห์ละ ๓ วัน ไม่เกิน ๔ สัปดาห์/ เดือน รวม ๕ เดือน เป็นเงิน ๑๘,๐๐๐.- บาท ✓ - ค่าเครื่องเสียงในการออกกำลังกาย ๑ ชุด เป็น เงิน ๙,๕๐๐บาท	✓
๒.๒ กิจกรรมประชาชนในชุมชนสนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประเมินสุขภาพ	ไม่ใช้งบประมาณ พุดคุยหลังออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้ความรู้ด้านสุขภาพเดือน ละ ๑ ครั้ง พร้อมประเมินภาวะสุขภาพ	
	รวมเป็นเงิน จำนวน ๓๔,๓๔๐.- บาท X	

ผู้รับผิดชอบโครงการ

กลุ่มส่งเสริมสุขภาพชุมชนบ้านหนองบัว ตำบลคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ประกอบด้วย

- | | | |
|-----------------|-----------|-----------|
| ๑. นาย ธวัช | ชาติวัฒนา | ประธาน |
| ๒. นายประจวบ | บุรีเรือง | เลขานุการ |
| ๓. นางบุญเรือน | ด้ามทอง | กรรมการ |
| ๔. นางสาวจันทรา | แก้วปลั่ง | กรรมการ |
| ๕. นางจรัสศรี | ขวัญช่วย | กรรมการ |

ผู้เสนอโครงการ

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นายธวัช ชาติวัฒนา)

ตำแหน่ง ประธาน กลุ่มส่งเสริมสุขภาพชุมชนบ้านหนองบัว

วันที่-เดือน-พ.ศ.

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองคลองแห ครั้งที่..๑../..๒๕๖๓.
เมื่อวันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๒ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการส่งเสริมสุขภาพชุมชนบ้านหนองบัวโดยการออก
กำลังกายแบบแอโรบิก จำนวน ๓๔,๓๔๐ บาท

เพราะ...เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมการจัดการกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
และการป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่มประชาชน หรือหน่วยงานอื่น ซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์กองทุนฯ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ

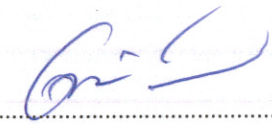
.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

.....
.....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายในวันที่
๓๐ กันยายน ๒๕๖๓

ลงชื่อ



(นายอนันต์ การันสันติ)

ตำแหน่ง ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

เทศบาลเมืองคลองแห

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๓