

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคเพื่อสุขภาพ ปี2563 | กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ - กองทุนสุขภาพตำบล

รายละเอียดโครงการ

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคเพื่อสุขภาพ ปี2563

๑๓-๕๕๑๐-๒-๘

ประเภท/กิจกรรม

กลุ่มโครงการ

ความสอดคล้องกับแผนงาน

- แผนงานอาหารและโภชนาการ
- แผนงานกิจกรรมทางกาย
- แผนงานเหล่า
- แผนงานบุหรี
- แผนงานสารเสพติด
- แผนงานโรคเรื้อรัง
- แผนงานอุบัติเหตุ
- แผนงานอนามัยแม่และเด็ก
- แผนงานเด็ก เยาวชน ครอบครัว
- แผนงานผู้สูงอายุ
- แผนงานสิ่งแวดล้อม
- แผนงานเผชิญภัยพิบัติและโรคระบาด
- แผนงานกลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีความเสี่ยง
- แผนงานการบริหารจัดการกองทุนสุขภาพตำบล
- แผนงานคนพิการ
- แผนงานแรงงานนอกระบบ

ประเภทการสนับสนุน

ประเภท ๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ

กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

ชื่อองค์กรที่รับผิดชอบ

ชมรมแอโรบิคชาวตำบลเขาวรรวเรือง

วันที่อนุมัติ

๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ *

ปีงบประมาณ

๒๕๖๓

ระยะเวลาดำเนินโครงการ

๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ - ๒๕ กันยายน ๒๕๖๓ *

กำหนดวันส่งรายงาน

๓๐ กันยายน ๒๕๖๓

งบประมาณ

๓๓,๕๐๐.๐๐ บาท *

ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสุนีย์ ศรีอ่อน

ที่เสด็จโครงการ

นายสุทธินันท์ มานะกล้า

พื้นที่ดำเนินการ

ตำบลเขาขาว อำเภอละ จังหวัดสตูล

ละติจูด-ลองจิจูด

งวดสำหรับการทำรายงาน

งวด	วันที่งวดโครงการ		วันที่งวดรายงาน		งบประมาณ (บาท)
	จากวันที่	ถึงวันที่	จากวันที่	ถึงวันที่	
๑.	๑ มี.ค. ๒๕๖๓	๓๐ ก.ย. ๒๕๖๓			๓๓,๕๐๐.๐๐
				รวมงบประมาณ	๓๓,๕๐๐.๐๐

เพิ่มงวด

กลุ่มเป้าหมายหลัก

(ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

กลุ่มเป้าหมาย	จำนวน(คน)
กลุ่มเป้าหมายจำแนกตามช่วงวัย	
กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน	
กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน	
กลุ่มวัยทำงาน	
กลุ่มผู้สูงอายุ	
กลุ่มเป้าหมายจำแนกกลุ่มเฉพาะ	
กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด	
กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง	
กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ	
กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีความเสี่ยง	๕๐

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคเพื่อสุขภาพ ปี2563 | กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ - กองทุนสุขภาพตำบล

- | กลุ่มเป้าหมาย | จำนวน(คน) |
|--|--|
| วัตถุประสงค์ตามกลุ่มเป้าหมาย กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง : | |
| <input checked="" type="checkbox"/> | การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ |
| <input checked="" type="checkbox"/> | การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง |
| <input type="checkbox"/> | การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ |
| <input checked="" type="checkbox"/> | การณรงค์ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรมให้ความรู้ |
| <input type="checkbox"/> | การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ |
| <input type="checkbox"/> | อื่นๆ ระบุ |

สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ (ข้อ ๑๐(๔))

ข้อมูลในการดำเนินโครงการ

สถานการณ์

สถานการณ์ปัญหา

ขนาด

๑. ==เลือกตัวอย่างสถานการณ์==

0.00

เพิ่มสถานการณ์อื่น ๆ

เลือกตัวอย่างสถานการณ์จากความสอดคล้องกับแผนงานที่ระบุไว้แล้ว หรือ ระบุสถานการณ์เพิ่มเติม บอขนาดปัญหา แล้วบันทึก

สถานการณ์/หลักการและเหตุผล (บรรยายเพิ่มเติม)

การมีสุขภาพดี เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนาและมีสุขภาพดีมีได้หมายถึง การมีหลักประกันการเข้าถึงบริการสุขภาพเท่านั้น หากแต่ผู้ที่เป็นเจ้าของสุขภาพ จะต้องดูแลส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ให้แก่ตนเองด้วย มิใช่รอให้เกิดการเจ็บป่วยแล้วจึงออกกำลังกาย ซึ่งอาจจะสายเกินไป เพราะการเจ็บป่วยจำนวนมากสามารถป้องกันได้ด้วยวิธีการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค รวมถึงการที่คนเรามีร่างกายที่แข็งแรงย่อมมีภูมิคุ้มกันที่ดี ตามพระราชบัญญัติสุขภาพดี พ.ศ.๒๕๕๗ มาตรา ๒๗ (๖) ความเป็นอำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบลประกอบกับปัจจุบันรัฐบาลมีนโยบายส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยเพิ่มกิจกรรมทางกายโดยการออกกำลังกายทุกประเภทรวมกันไม่น้อยกว่า ๑วันต่อสัปดาห์เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บและดีชีวมวลกายที่ลดลงเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างสม่ำเสมอซึ่งจะส่งผลต่อการลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังเมื่อสู่วัยชรา เพิ่มคุณภาพชีวิตเป็นการพัฒนาศักยภาพบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย สังคมและสติปัญญา เนื่องจากการพัฒนาทรัพยากรบุคคลโดยให้กิจกรรมทางกายเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิตของประชาชนให้สมบูรณ์ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ชมรมแอโรบิคตำบลเขาขาวตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นของการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคภัยการเคลื่อนไหวออกกำลังกาย จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคเพื่อสุขภาพขึ้น

วัตถุประสงค์/เป้าหมาย

วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ขนาดปัญหา เป้าหมาย ๑ ปี

๑. เพื่อให้ดัชนีมวลกายของประชาชนที่เข้าร่วมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคลดลงเมื่อสิ้นสุดโครงการ

๒๐.๐๐

ตัวชี้วัดความสำเร็จ :

ผู้เข้าร่วมโครงการ ร้อยละ ๒๐ มีดัชนีมวลกายที่ลดลง

๒. เพื่อให้ประชาชนที่เข้าร่วมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์

๐.๐๐

ตัวชี้วัดความสำเร็จ :

๓. เพื่อให้ประชาชนที่เข้าร่วมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันและมีสถานที่พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์

๐.๐๐

ตัวชี้วัดความสำเร็จ :

เพิ่มวัตถุประสงค์อื่น ๆ

เลือกตัวอย่างวัตถุประสงค์จากความสอดคล้องกับแผนงานที่ระบุไว้แล้ว หรือ คลิกรับเพิ่มวัตถุประสงค์อื่นๆ แล้วบันทึก

การดำเนินงาน/กิจกรรม

- เรียงลำดับตามเวลา
- จำนวนตามกลุ่มกิจกรรม

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคเพื่อสุขภาพ ปี2563 | กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ - กองทุนสุขภาพตำบล

กำหนดตามวัตถุประสงค์

วันที่	ชื่อกิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย (คน)	งบกิจกรรม (บาท)	ทำแล้ว ใช้จ่ายแล้ว (บาท)
๓ ก.พ. ๖๓	เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติกิจกรรมการเดินแอโรบิค	๐.๐๐	๐.๐๐	-
๑ มี.ย. ๖๓ - ๓๐ ก.ย. ๖๓	กิจกรรมการเดินแอโรบิค	๓๐.๐๐	๓๒,๕๐๐.๐๐	-
๓๐ ก.ย. ๖๓	ประเมินผลโครงการ	๐.๐๐	๑,๐๐๐.๐๐	-
	รวม	๓๐	๓๓,๕๐๐.๐๐	๐ ๐.๐๐

+ เพิ่มกิจกรรม

วิธีดำเนินการ (บรรยายเพิ่มเติม)

ขั้นเตรียมการ

1. ประชุมวางแผนการดำเนินงาน
2. สำรวจและกำหนดกลุ่มเป้าหมาย

ขั้นดำเนินการ

๑. เขียนโครงการเสนอประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.เขาขาวเพื่อขออนุมัติงบประมาณ
๒. ประชาสัมพันธ์โครงการ
๓. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการดำเนินกิจกรรมตามโครงการ
๔. ประสานงานผู้เกี่ยวข้อง
๕. ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ

ขั้นประเมินผล

๑. สรุปและประเมินผลการดำเนินงาน
๒. รายงานผลการดำเนินงานต่อกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.เขาขาว

ค่าใช้จ่าย

กิจกรรมที่ ๑ เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติกิจกรรมการเดินแอโรบิค ไม่มีค่าใช้จ่าย

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมการเดินแอโรบิค

๑. กิจกรรมการเดินแอโรบิคโดยจัดจ้างผู้นำการออกกำลังกายแอโรบิค ๓๒ วัน วันละ ๓๐๐ บาท (ตามระเบียบการเบิกจ่ายค่าจ้างผู้นำการออกกำลังกายของกระทรวงการคลัง) รวมเป็นเงิน ๒๑,๖๐๐ บาท
๒. จัดซื้อชุดเครื่องเสียงสำหรับเปิดเพลงประกอบการเดินแอโรบิคจำนวน ๑ เครื่อง ราคา ๘,๙๐๐ บาท
๓. ค่าป้ายลานแอโรบิคตำบลเขาขาว ขนาดกว้าง ๐.๕๐ เมตร ยาว ๑ เมตร พร้อมกรอบ ๑ ป้าย เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท
๔. กระติกน้ำ ๑ ใบ พร้อมที่วาง ๑,๐๐๐ บาท

กิจกรรมที่ ๓ ประเมินผลโครงการ

๑. ค่าจัดทำรายงานสรุปผลโครงการ จำนวน ๓ เล่ม เป็นเงิน ๑๐๐๐ บาท

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ดัชนีผลภวของประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคลดลงจากก่อนเข้าร่วมโครงการและความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง

ลงชื่อ สุวิทย์ ผู้เสนอโครงการ
สุวิทย์ นิ่มนวล
 ตำแหน่ง นางเงิน นิ่มนวล
 วันที่-เดือน-พ.ศ. 3 มี.ย ๒๕๖3

กำหนดการ
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคเพื่อสุขภาพ ปี๒๕๖๓
กิจกรรมกิจกรรมการเต้นแอโรบิค
ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเขาขาว
วันที่ ๑ มิถุนายน - ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

เวลา	กิจกรรม	วิทยากร/ผู้รับผิดชอบ
๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.	เต้นแอโรบิค	นางภัชรี นิลมาตย์

หมายเหตุ : กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

: จำนวน ๗๒ วัน