



## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

### กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) ศูนย์บริการสาธารณสุข เทศบาลเมืองกันตัง มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ ป้องกันปัญหาออฟฟิศซินโดรมในกลุ่มวัยทำงาน ปี 2563 ในงบประมาณ 2563 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง เป็นเงิน 25,000 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ ดังนี้

#### ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ

##### 1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันพฤติกรรมและวิถีการดำเนินชีวิตมีผลอย่างมากต่อสุขภาพของประชาชน สภาพะการทำงานที่เร่งรีบ วนเวียนอยู่กับพฤติกรรมการทำงานด้วยท่าทางซ้ำๆ ทุกวัน เป็นระยะเวลาานาน และภาวะเครียด เป็นปัจจัยให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยง ที่ส่งผลต่อการเจ็บป่วยของบุคคล และหลายคนมักเป็นโรคติดงาน (Workaholic) หรือโรคออฟฟิศ ซินโดรม (Office Syndromes) ซึ่งเป็นกลุ่มอาการที่พบบ่อยในคนวัยทำงาน เกิดจากการนั่งทำงานตลอดเวลา โดยเฉพาะการนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเวลานาน ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ และปวดเมื่อยตามอวัยวะต่างๆ อาทิ หลัง ไหล่ บ่า แขน หรือข้อมือ ส่วนบางรายที่มีอาการของหมอนรองกระดูกเคลื่อน หากทำงานในอริยาบถที่ผิดจะทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้นมีอาการ ปวดหัว ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดท้ายทอย และอาการทางกายเหล่านี้ส่งผลถึงอารมณ์ และส่งผลเสียต่อร่างกาย จนเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ ตามมา

การสร้างองค์ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมในขณะทำงาน และการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงานอย่างปลอดภัย จึงมีความสำคัญอย่างมาก ซึ่งนอกจากบุคลากรจะห่างไกลโรคแล้ว ยังส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นด้วย

กองวิชาการและแผนงาน เทศบาลเมืองกันตัง เห็นถึงความสำคัญของปัญหาและอันตรายที่เกิดจากโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndromes) จึงจัดทำโครงการป้องกันปัญหาออฟฟิศซินโดรมในกลุ่มคนวัยทำงาน ในบุคลากรของเทศบาลเมืองกันตัง ขึ้น

##### 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างองค์ความรู้และความเข้าใจเรื่องสาเหตุ และการป้องกันโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndromes)
2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนกลุ่มวัยทำงานเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสม ห่างไกลจากออฟฟิศซินโดรมและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. เพื่อส่งเสริมให้องค์กรจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงานอย่างปลอดภัย
4. เพื่อสร้างหน่วยงานต้นแบบการเรียนรู้ “ทำงานปลอดภัย ห่างไกล Office Syndromes”

##### 3. เป้าหมาย

ผู้บริหาร พนักงาน เจ้าหน้าที่และลูกจ้างของเทศบาลเมืองกันตัง ซึ่งเป็นกลุ่มวัยทำงาน จำนวน 50 คน

#### 4. ตัวชี้วัด

1. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในระดับมาก
2. ร้อยละ 80 ของผู้เข้าร่วมโครงการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 150 นาทีต่อสัปดาห์)

#### 5. วิธีดำเนินการ

1. เสนอแผนงาน/โครงการต่อคณะกรรมการกองทุนฯ เพื่อขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง
2. ประชุมคณะทำงานขับเคลื่อนโครงการป้องกันปัญหาออฟฟิศซินโดรมในกลุ่มวัยทำงาน ในการจัดทำแผนงานและกิจกรรม
3. วางแผนการดำเนินงาน ประชาสัมพันธ์โครงการ/เชิญชวนกลุ่มวัยทำงานเข้าร่วมโครงการฯ
4. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
5. จัดอบรม สร้างองค์ความรู้ ความเข้าใจ สาเหตุ และการป้องกันออฟฟิศซินโดรม (Office Syndromes) และฝึกปฏิบัติทำบริหารร่างกายและการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสมในกลุ่มวัยทำงาน
6. จัดซื้อชุดเครื่องเสียงอเนกประสงค์จำนวน 1 ชุด
7. จัดกิจกรรมชกมวยช่วงเช้าเวลา 10.30 – 10.45 น. และช่วงบ่ายเวลา 14.30 – 14.45 น. ครั้งละ 15 นาที ต่อเนื่อง 6 เดือน ทุกวันจันทร์ - ศุกร์
8. ติดตามประเมินผลผู้เข้าร่วมโครงการ
9. สรุปและรายงานผลการดำเนินงานแก่คณะกรรมการกองทุนฯ

#### 6. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนมกราคม – กันยายน 2563

#### 7. สถานที่ดำเนินการ

อาคารคอมมิวนิตี้ เทศบาลเมืองกันตัง

#### 8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองกันตังจำนวน 25,000 บาท รายละเอียดดังนี้

##### 1. กิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

- ค่าสมนาคุณวิทยากร 600 บ./ชม x 6 ชม.	เป็นเงิน 3,600 บาท
- ค่าอาหารกลางวัน 50 คน x 70 บ. x 1 มื้อ	เป็นเงิน 3,500 บาท
- ค่าอาหารว่าง/เครื่องดื่ม 50 คน x 30 บ. x 2 มื้อ	เป็นเงิน 3,000 บาท
- ค่าเอกสารอบรม	เป็นเงิน 2,500 บาท
- ค่าวัสดุอุปกรณ์/อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง	เป็นเงิน 2,400 บาท

##### 2. กิจกรรมชกมวย ป้องกันภาวะออฟฟิศซินโดรม จำนวน 6 เดือน

- จัดซื้อชุดเครื่องเสียงอเนกประสงค์ จำนวน 1 ชุด เป็นเงิน 10,000 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 25,000 บาท

(หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้)

### 9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ในเรื่องการดูแล ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง เพื่อห่างไกลจากโรคออฟฟิศซินโดรม ในด้านการออกกำลังกายและจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม
2. ผู้เข้ารับการอบรมมีแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อห่างไกลจากโรคออฟฟิศซินโดรมและให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ผู้เข้ารับการอบรมมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 150 นาทีต่อสัปดาห์)
4. เทศบาลเมืองกันตัง เป็นหน่วยงานต้นแบบการเรียนรู้ “ ทำงานปลอดภัย ห่างไกล Office Syndromes ”

### 10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ข้อ 10) ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน กองวิชาการและแผนงาน เทศบาลเมืองกันตัง

10.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

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

10.2.1 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ สถานบริการ หรือหน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ10(1)]

10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.2557)

10.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน 50 คน

10.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

10.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

10.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

10.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

ลงชื่อ.....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางสาววรรณฯ ชัยเดช)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง ครั้งที่ 1/2563 เมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2562 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ จำนวน 25,000 บาท


เพราะ สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของกองทุนสุขภาพฯ และเป็นการสร้างเสริมสุขภาพให้กับให้กับประชาชนกลุ่มวัยทำงาน ให้ได้รับความรู้ในการดูแลส่งเสริมสุขภาพ ส่งเสริมการออกกำลังกาย

ไม่นุ่มติงประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ

เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายใน  
30 ก.ย. 2563 .....

ลงชื่อ..... 

(นายคาถา นิตย์จำรูญ)

ปลัดเทศบาล

เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ. - 4 ก.พ. 2563 .....

ลงชื่อ..... 

(นายสรนนท์ จิโรจน์มนตรี)

นายกเทศมนตรีเมืองกันตัง

ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ. - 5 ก.พ. 2563 .....