

**แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพ ..กองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.บ่อพลอย..**

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการเดินแอโรบิก เพื่อสุขภาพ ปี ๒๕๖๓  
เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบ่อพลอย

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) .....ชมรมคนรักสุขภาพ บ้านมะนาว...ม.๑ ต.บ่อพลอย .....  
มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม .....โครงการเดินแอโรบิก เพื่อสุขภาพ ปี ๒๕๖๓.....  
ในงบประมาณ ....๒๕๖๓.... โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ .อบต.บ่อพลอย  
เป็นเงิน ....๒๒,๕๐๐..... บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

**ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)**

**หลักการและเหตุผล**

การสร้างสุขภาพ เป็นนโยบายสำคัญของรัฐบาล เป็นระบบสุขภาพเชิงรุก จึงได้มีการรณรงค์ประชาชนให้  
มาใส่ใจในการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ตามที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบาย ๓ อ. ๒ ส. เป็นหลักในการ  
สร้างสุขภาพแก่ประชาชน ซึ่งให้เริ่มจากการจัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นเรื่องแรก และบูรณาการกับกิจกรรมอื่นๆ  
ที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้ภาครัฐสนับสนุนองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็นในการ  
สร้างสุขภาพ และพัฒนาความเข้มแข็งของประชาชนที่จะร่วมแก้ปัญหาของตนเองและชุมชน โดยมีเป้าหมายส่งเสริม  
ให้คนไทยอายุ ๖ ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละอย่างน้อย ๓๐ นาที  
ด้วยการออกกำลังกายแบบต่างๆ เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เดินแอโรบิก เดินบาสโลป เป็นต้น ซึ่งกิจกรรม  
เหล่านี้ เป็นกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต อีกทั้งการเดิน วิ่ง ปั่น จักรยาน เป็นการประหยัดพลังงาน และ  
เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม จุดประกาย เป็นกระแส และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เยาวชน ประชาชน หรือผู้ที่พบเห็นทั่วไป  
ได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ในบริบทของชาวบ้านมะนาวนั้น การรวมกลุ่มเรื่องของการออกกำลังกาย  
ในรูปแบบต่างๆ มีน้อยมาก และการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก เริ่มจะเป็นที่สนใจของกลุ่มสมาชิกชมรม  
คนรักสุขภาพบ้านมะนาว ซึ่งมีการรวมกลุ่มกันอยู่บ้าง แต่การดำเนินการยังขาดปัจจัยที่เอื้อต่อส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมที่  
สม่ำเสมอ และยังยืນ ดังนั้น ชมรมคนรักสุขภาพ หมู่ ๑ บ้านมะนาว จึงจัดทำโครงการเดินแอโรบิก เพื่อสุขภาพ  
ปี ๒๕๖๓ ขึ้น

**๑. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด**

- ๑.๑ เพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มของสมาชิกชมรมคนรักสุขภาพ และประชาชนบ้านมะนาว ในการออกกำลังกาย
- ๑.๒ เพื่อสร้างกระแสการออกกำลังกายในชุมชน

**๒. กลุ่มเป้าหมาย**

สมาชิกชมรมคนรักสุขภาพและประชาชนบ้านมะนาว ร่วมกิจกรรมเดินแอโรบิก ครั้งละ ไม่น้อยกว่า ๑๕ คน

**๓. วิธีดำเนินการ**

- ๓.๑ เสนอโครงการต่อคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.บ่อพลอย
- ๓.๒ จัดกิจกรรม ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก สัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆละ ๑ ชั่วโมง ทุกวันจันทร์ อังคาร  
และ ศุกร์ รวม ๔๐ ครั้ง