

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ	63-25196-2-4
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพบ้านเกาะงูน-กะทิง
ชื่อกองทุน	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ <input type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร.....กลุ่มบ้านเกาะงูน - กะทิง กลุ่มคน (ระบุ 5 คน) 1...นายจรูญ คงจันทร์ 2...นายโสมนัส นวลแก้ว 3...นายจตุพล ขวัญเพชร 4...นายบรรพต สุวรรณมณี 5...นายวิฑูร ผ่องใส
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	วันเริ่มต้น วันที่ .....เดือน.....กุมภาพันธ์ ...พ.ศ.....2563..... กำหนดเสร็จ วันที่ .....เดือน.....กันยายน.....พ.ศ.....2563.....
งบประมาณ	จำนวน.....14,810.....บาท

## หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

การดูแลสุขภาพให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ประกอบด้วย การรับประทานอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการมีสุขภาพจิตที่ดี และการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย สามารถส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงทั้งปรารถนา เพราะโรคบางโรคสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดีกว่าการรอให้เกิดการเจ็บป่วยแล้วรักษา จะทำให้สิ้นเปลืองทรัพยากรและงบประมาณในการดูแลรักษาจำนวนมาก อีกทั้งการรวมกลุ่มออกกำลังกายของคนที่มีหลายกลุ่มวัย ทำให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างวัยที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของแต่ละวัย ดังนั้นจึงมีการรวมกลุ่มออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล ทางคณะกรรมการหมู่บ้าน หมู่ที่ 2 จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นมา ซึ่งได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การมีสุขภาพที่แข็งแรง ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคและส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี

กลุ่มเป้าหมาย(คน)

60 คน

### วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

1. ประชุมคณะกรรมการหมู่บ้าน เพื่อวางแผนการดำเนินงานตามโครงการ
2. จัดทำโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณ จาก กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลทับช้าง

ดำเนินการ

ดำเนินการ

3. วิทยากรอบรม ให้ความรู้การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
4. วิทยากร ฝึกปฏิบัติออกกำลังกายการเล่นวอลเลย์บอล
5. เตรียมสถานที่อบรมและอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง
6. จัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติออกกำลังกายเล่นกีฬาวอลเลย์บอล (ภาคปฏิบัติ)
7. ติดตามประเมินผลกลุ่มเป้าหมาย
8. สรุปผลการดำเนินงานต่อคณะกรรมการบริหารกองทุนฯ

### ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนได้ออกกำลังกายด้วยทักษะกีฬาที่ถูกต้อง ส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดความเสี่ยงในการเกิดโรค
2. ประชาชนมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์

ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์โดยตรง

วัตถุประสงค์

ข้อที่ 1 เพื่อให้ประชาชนในชุมชนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและเหมาะสมตามวัย และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

กลุ่มเป้าหมายร้อยละ 80 ประชาชนได้ออกกำลังกาย

ข้อที่ 2 เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี	กลุ่มเป้าหมายร้อยละ 80 ประชาชนมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจที่ดี
--	--

**กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย**

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม ฝึกปฏิบัติ การจัดซื้อ	งบประมาณ	ระยะเวลา
1...รณรงค์การออกกำลังกาย		
1.1 กิจกรรมย่อย... วิทยากรอบรม ให้ความรู้การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง  ผลผลิตในการทำกิจกรรม ประชาชนมีความรู้การดูแลสุขภาพร่างกายที่ดีและรู้จักการออกกำลังกายที่ถูกต้องปลอดภัย	- ค่าวิทยากร 1 คน จำนวน 2 ชั่วโมงๆ 600 บ.= 1,200 บาท - ค่าอาหารกลางวัน 60 คนๆ50บาท 3,000.- บาท - ค่าอาหารว่าง 60 คนๆ 25บาท จำนวน 2 มื้อ =3,000.- บาท	9.00- 12.00น.
1.2 กิจกรรมย่อย....วิทยากร ฝึกปฏิบัติออกกำลังกาย วอลเลย์บอล  ผลผลิตในการทำกิจกรรม ประชาชนได้ฝึกทักษะการเล่น วอลเลย์บอลที่ถูกต้องวิธี		9.00- 12.00น
1.3 กิจกรรมย่อย.....ฝึกปฏิบัติออกกำลังกายเล่นกีฬา วอลเลย์บอล (ภาคปฏิบัติ)  ผลผลิตในการทำกิจกรรม ประชาชนมีสุขภาพร่างกาย แข็งแรงสุขภาพจิตที่ดี	- ค่าวิทยากร 2 คน จำนวน 4 ชั่วโมงๆ 600 บ. = 4,800 บาท - ค่าลูกวอลเลย์บอล จำนวน 3 ลูกๆ 720 .บ = 2,160. บ - ค่าขายวอลเลย์บอล จำนวน 1 ผืน = 650.-บาท	13.00-16.00 น
2. จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยการเล่น วอลเลย์บอล ของประชาชนหมู่ที่ 2 ในตอนเย็นของทุกๆวัน		
	รวม.....14,810.....บาท	

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการ  
การจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติ  
แล้ว)

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557  
ข้อ 7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน

- 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

7.2 ประเภทการสนับสนุน(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

- 7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ  
7(1)]
- 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น  
[ข้อ 7(2)]
- 7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]
- 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
- 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.  
2557)

- 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

## 7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

### 7.4.1กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 7.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 7.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ)

---

### 7.4.2กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
- อารมณ์
- 7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - 7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - 7.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ)

---

### 7.4.3กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
- อารมณ์
- 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ)
-

7.4.4กลุ่มวัยทำงาน

- 7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
  - 7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
  - 7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - 7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ)
- 

7.4.5.1กลุ่มผู้สูงอายุ

- 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - 7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - 7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ)
- 

7.4.5.2กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - 7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - 7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
  - 7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
  - 7.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ)
- 

7.4.6กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

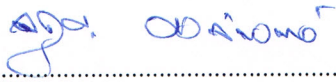
- 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 7.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ)

7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ)

7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

- 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ..... .....ผู้เขียนโครงการ

( นายจรรณ คงจันท์ )

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มบ้านเกาะงูน - กะทิง

วันที่ เดือน พ.ศ. ....

ลงชื่อ..... .....ผู้เห็นชอบโครงการ

(..... (นายสุเทพ นัทธบัรุง) )

ตำแหน่ง.....ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ทับช้าง

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....