



แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองกันตัง

ด้วยชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพ เทศบาลเมืองกันตัง มีความประสงค์จะทำแผนงาน/โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบลีลาศด้วย 4 จังหวะ ปี 2563 ในปีงบประมาณ 2563 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง เป็นเงิน จำนวน 39,800 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ ดังนี้

### ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ

#### 1. หลักการและเหตุผล

สังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประสบปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคกระดูกพรุน ความเครียด ฯลฯ การออกกำลังกายเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยในการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงและจิตใจของคนเราแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อได้มากมายหลากหลายรูปแบบ ช่วยในการบำบัดรักษาฟื้นฟูเสริมสร้างสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายรวมทั้งช่วยลดไขมันในร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อตึง ช่วยให้การรับรู้ของระบบประสาทส่วนต่างๆ ของร่างกาย ส่งผลให้ผู้ออกกำลังกายเกิดความมั่นใจในรูปร่างและความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวที่สำคัญ ประชาชนสามารถทำได้ทุกเวลาทุกสถานที่และยังทำได้ทุกเพศทุกวัย เป็นการส่งเสริมสุขภาพง่ายได้ด้วยตนเอง ดังนั้นการกระตุ้นให้ประชาชนทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย เกิดความตระหนักและตื่นตัว เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งเพราะการออกกำลังกายนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงและลดภาวะแทรกซ้อนต่อการเกิดโรคดังกล่าวด้วย

ชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลส่งเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบลีลาศด้วย 4 จังหวะ ปี 2563 เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี สุขภาพจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง

#### 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพ และเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายด้วยลีลาศ 4 จังหวะ
2. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพแก่ประชาชนทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรม มีสุขภาพที่ดี สุขภาพจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง ลดโรคติดต่อไม่เรื้อรัง หรือลดภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ระดับหนึ่ง

### 3.ตัวชี้วัด

1. ร้อยละ 80 ของประชาชนทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรม มีทักษะการออกกำลังกายด้วยลีลาศท่าพื้นฐาน จำนวน 4 จังหวัด

2. ร้อยละ 80 ของผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจในระดับดีมาก

### 4.เป้าหมาย

ประชาชนกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยที่สนใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 70 คน

### 5.วิธีดำเนินการ

1. จัดประชุมประชาคมสมาชิกชมรมลีลาศร่วมเสนอความต้องการและความคิดเห็นในการของบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองกันตัง

2. จัดทำแผนงาน/โครงการดำเนินงานขอสนับสนุนงบประมาณเสนอ เพื่อพิจารณากลับกรองและเสนอต่อคณะกรรมการ เพื่อขออนุมัติดำเนินงานตามแผนงาน/โครงการ

3. ประชุมคณะกรรมการชมรมลีลาศ เพื่อวางแผนการดำเนินงาน เช่น การรับสมัครสมาชิกใหม่ การเตรียมการดำเนินงาน การมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบ

4. จัดกิจกรรมคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนและหลังการอบรม เพื่อประเมินสภาวะสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือ ตัวแทน

5. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

6. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้การดูแลส่งเสริมสุขภาพ พร้อมฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศพื้นฐาน อย่างน้อย จำนวน 4 จังหวัด( คิวบันรัมบ้า , ไจว์ฟ, วอลซ์ และควิกสเตป)

7. จัดกิจกรรมออกกำลังกายแบบลีลาศจำนวน 4 จังหวัดอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยมีวิทยากรนำออกกำลังกาย เป็นระยะเวลา 3 เดือน

8. ประเมินทักษะของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและประเมินผลความพึงพอใจ

9. สรุป/รายงานผลหลังเสร็จสิ้นการดำเนินโครงการต่อกองทุนสุขภาพฯ

### 6.ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนพฤษภาคม – กันยายน 2563

### 7.สถานที่ดำเนินการ

อาคารคอคอบบี้ เทศบาลเมืองกันตัง/ ศาลาสวนสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง

### 8.งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองกันตัง จำนวน 39,800 บาท รายละเอียด ดังนี้

#### 1. กิจกรรมอบรมให้ความรู้/ฝึกปฏิบัติ

-ค่าสมนาคุณวิทยากร 6 ชม.*600 บ.*2 วัน	เป็นเงิน 7,200 บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 70 คน*30 บ.*4 มื้อ	เป็นเงิน 8,400 บาท
- ค่าอาหารกลางวัน 70 คน*70 บ.*2 มื้อ	เป็นเงิน 9,800 บาท
- ค่าป้ายโครงการ 1 ผืน * 300 บ. (ขนาด 1*2.5 ม.)	เป็นเงิน 300 บาท
- ค่าป้ายประชาสัมพันธ์ 1 ผืน * 300 บ. (ขนาด 1*2.5 ม.)	เป็นเงิน 300 บาท

- ค่าเอกสาร/แบบประเมิน เป็นเงิน 500 บาท
  - ค่าใช้จ่ายอื่นๆที่เกี่ยวข้อง เป็นเงิน 2,500 บาท
- 2.กิจกรรมออกกำลังกายแบบลีลาศ
- ค่าตอบแทนวิทยากรนำออกกำลังกาย 3 เดือน \* 3,600 บ. (3 ครั้ง/สัปดาห์ = 3,600) เป็นเงิน10,800บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 39,800 บาท

(หมายเหตุ :ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้)

#### 9.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.ประชาชนกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพและมีทักษะการออกกำลังกายด้วยลีลาศทำพื้นฐานได้อย่างน้อย 4 จังหวะ
- 2.ประชาชนกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรม มีสุขภาพะที่ดี สุขภาพจิต สดใส ร่างกายแข็งแรง ลดอัตราการป่วยด้วยโรคติดต่อไม่เรื้อรังและ/หรือลดภาวะแทรกซ้อนของโรคได้

#### 10.สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

10.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.2561 ข้อ 10) ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพ เทศบาลเมืองกันตัง

10.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

10.2.2 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่มประชาชน (ข้อ10(2))

10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.2557)

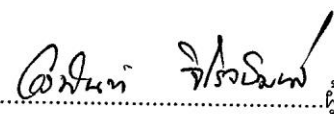
10.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน 70 คน

10.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

10.4.7กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

10.4.7.4การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

10.4.7.6 อื่นๆ(ระบุ) การส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายแบบลีลาศ

ลงชื่อ..........ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางอรพินท์ จิโรจน์มนตรี)

ประธานชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง

วัน-เดือน-ปี.....1 6 มิ.ย. 2563.....

ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท.ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด )  
ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมือง  
กันตัง ครั้งที่ 2/2563 เมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2563 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ ดังนี้

- งบประมาณที่เสนอ 39,800 บาท
- อนุมัติ งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 39,800 บาท  
เพราะเป็นการสนับสนุนให้กลุ่ม/องค์กรประชาชนในพื้นที่ ได้ดำเนินงานตามแผนงาน/  
โครงการ/กิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ ให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลส่งเสริม  
สุขภาพ/การออกกำลังกายแบบลีลาศอย่างถูกต้องและเหมาะสม ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค  
และลดภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ในระดับหนึ่ง
- ไม่อนุมัติ งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ  
เพราะ.....  
หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)  
.....  
.....
- ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่  
30 ก.ย. 2563

ลงชื่อ..... 

(นายคาถา นิตย์จรรูญ)

ปลัดเทศบาล

เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ..... 16 มิ.ย. 2563

ลงชื่อ..... 

(นายสรนนต์ จิโรจน์มนตรี)

นายกเทศมนตรีเมืองกันตัง

ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ..... 17 มิ.ย. 2563