**โครงการขอรับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน**

1. **ชื่อโครงการ**

โครงการขยับกายอนามัยดี

**๒. หลักการและเหตุผลความสำคัญของปัญหา**

ชมรมออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ หมู่ที่ ๑ ได้เล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพคนในชุมชนเนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัฒน์จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพเบื้องต้นหลายคนอ้างไม่มีเวลาในการดูแลสุขภาพตัวเอง บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วนโรคมะเร็ง ความเครียด ฯลฯ

ชมรมออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ หมู่ที่ 1 จึงเล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพของสมาชิกในชมรมฯ และประชาชนโดยทั่วไป ที่มีเวลาว่างในการออกกำลังกายน้อยและมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคที่เรียกว่า"ภัยเงียบ" ในอัตราที่สูงขึ้น จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อส่งเสริมสุขภาพและกระตุ้นให้สมาชิกในชมรมฯ และประชาชนโดยทั่วไป หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเองและคนในครอบครัวอย่างจริงจัง ลดอัตราการเจ็บป่วยที่เกิดจากภัยเงียบ ได้อย่างถาวร สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและอยู่ในสังคมให้อย่างมีความสุข

ดังนั้นชมรมออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ หมู่ที่ ๑ ได้จัดทำโครงการขยับกายอนามัยดี ซึ่งเห็นว่าการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม สามารถทำให้ประชาชนในชุมชนรู้และเข้าใจมากขึ้นจึงได้จัดทำโครงการสูงวัยอนามัยดี ขึ้น

**๓. วัตถุประสงค์โครงการ**

๓.๑ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

๓.๒ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (ทุกวันเสาร์ อาทิตย์และวันจันทร์)

**๔. กลุ่มเป้าหมาย**

จำนวน 60 คน

- สมาชิกชมรมออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ หมู่ที่ 1

- ประชาชนทั่วไป

**๕. สถานที่จัดกิจกรรม**

ที่ทำการกำนัน หมู่ที่ ตำบลพร่อน อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา

/๖.ขั้นตอน...

**-๒-**

**๖. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการ**

๖.๑ จัดทำและเสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ

๖.๒ แต่งตั้งคณะทำงานโครงการ

๖.๓ ประชาสัมพันธ์โครงการ

๖.๔ ดำเนินงานตามโครงการ

**กิจกรรมที่ ๑** อบรมให้ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ

**กิจกรรมที่ ๒** กิจกรรมออกกำลังกายตามวันเวลาที่กำหนด

๖.๕ สรุปผลการดำเนินกิจกรรมโครงการ

**๗. ระยะเวลาการดำเนินโครงการ**

มิถุนายน - กันยายน ๒๕๖๓

**๘. งบประมาณ**

**กิจกรรมที่ ๑** อบรมให้ความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามวัย

- ค่าอาหารกลางวันและเครื่องดื่ม ๖๐ คน X 5๐ บาท X ๑ มื้อ ๓,0๐๐ บาท

- ค่าอาหารว่าง/เครื่องดื่ม ๖๐ คน X 30 บาท X ๒ มื้อ 3,6๐๐ บาท

- ค่าวิทยากร จำนวน ๑ คน ๖ ชั่วโมงๆ ละ ๓๐๐ บาท ๑,๘๐๐ บาท

- ค่าป้ายไวนิลโครงการ 750 บาท

- ค่าเอกสารประกอบการอบรม (สมุดบันทึกสุขภาพ) 850 บาท

**กิจกรรมที่ ๒** กิจกรรมออกกำลังกายตามวันเวลาที่กำหนด

(ทุกวันเสาร์ อาทิตย์และวันจันทร์)

กิจกรรมที่3. ประเมินผลสุขภาพ เดือนละ 1 ครั้ง เช่น การวัดรอบเอว การชั่งน้ำหนัก

**รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๐,0๐๐ บาท**

**๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ**

๑. ชมรมออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ หมู่ที่ ๑

๒. กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน

**๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับหลังจากเสร็จสิ้นโครงการ**

10.๑ กลุ่มเป้าหมายเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

10.๒ ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (ทุกวันเสาร์ อาทิตย์และวันจันทร์)

/(ลงชื่อ)...

-๓-

(ลงชื่อ)..........................................................ผู้เสนอโครงการ

(นางมารีเยาะ สะแต)

สมาชิกชมรมออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ หมู่ที่ ๑

(ลงชื่อ)...................................................ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นางสาวรอมล๊ะ มะแช)

ประธานชมรมออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ หมู่ที่ ๑

**๑๑. ผู้ตรวจสอบโครงการ**

ตรวจสอบแล้วถูกต้องตามมติที่ประชุม คณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ

องค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน ครั้งที่.............. เมื่อวันที่...........เดือน..........................พ.ศ..................

(ลงชื่อ)...........................................ผู้เสนอโครงการ

(นางสาววรารินทร์ ลาคอ)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการบริหารกองทุนฯ

(ลงชื่อ)...........................................ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นายมะรอบี ดือเร๊ะ)

ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ

องค์การบริหารส่วนตำบลพร่อน

**กำหนดการ**

โครงการขยับกายอนามัยดีสุขภาพ ประจำปี 2563

กิจกรรม อบรมให้ความรู้เรื่องสุขภาพและการออกกำลังกาย

ณลานจำปาดะ ม.1 ต.พร่อน อ.เมือง จ.ยะลา

เวลา 08.00 - 08.30 น. ลงทะเบียน

เวลา 08.30 – 09.00 น. ประธานโครงการกล่าวเปิดงานชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการ

เวลา 09.30 – 12.00 น. บรรยายหลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตนเอง

ประโยชน์ของการขยับการเพื่อสุขภาพ

เวลา 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารเที่ยง

เวลา 13.00 – 16.00 น. บรรยายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ฝึกการขยับกายสลายโรค

เวลา 16.00 – 16.30 น. สรุป ซักถามปัญหา ปิดการอบรม

**\*หมายเหตุ**:เวลา 10.30 – 10.45 น. และ 14..30 – 14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง

:กำหนดการสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ลานจำปาดะ ม.1 ต.พร่อน

อ.เมือง จ.ยะลา

95160

22 กรกฏาคม 2563

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

# เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านตาสา

ด้วยชมรมออกกำลังกายหมู่ที่ 1 ได้จัดอบรม “โครงการขยับกายอนามัยดีสุขภาพ ประจำปี 2563” ในวันที่ 23 กรกฏาคม 2563 เวลา 08.30 – 16.30 น. ณ ลานจำปาดะ หมู่ที่ 1 ตำบลพร่อน อำเภอเมือง จังหวัดยะลา เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายให้สุขภาพของตนเองแข็งแรงขึ้น

ในการนี้ ชมรมออกกำลังกายหมู่ที่ 1 ได้เห็นว่านางสาวยัสมิน ยูโซ๊ะ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ มีความรู้และประสบการณ์ ในเรื่องดังกล่าว จึงขอเชิญมาเป็นวิทยากรในการบรรยายตามโครงการดังกล่าว เพื่อให้การดำเนินการตามโครงการมีประสิทธิภาพและเกิดผลสำเร็จ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา ผลเป็นประการใดโปรดแจ้งให้ทางชมรมออกกำลังกายหมู่ที่ 1 ทราบจักขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ

(นางรอมล๊ะ มะแซ)

ประธานชมรมออกกำลังกายหมู่ที่ 1

ประธานชมรมออกกำลังกายหมู่ที่ 1

ผู้รับผิดชอบ: นางรอมล๊ะ มะแซ โทร.062-1795411