

## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลพลับพลา

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม...โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต่อเนื่องบ้านพลับพลา (เดินแอโรบิค) ประจำปี ๒๕๖๓.....

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลพลับพลา

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน (ระบุชื่อ)...ชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตำบลพลับพลา มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต่อเนื่องบ้านพลับพลา (เดินแอโรบิค) ในปีงบประมาณ.....๒๕๖๓.....โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลพลับพลา เป็นเงิน...๕๔,๙๐๐...บาท โดยมีรายละเอียด ดังนี้

### ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด)

#### หลักการเหตุผล

เนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลง และอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง ความเครียด ฯลฯ ทำให้ระบบสุขภาพของคนไทยต้องเน้นการ “สร้าง” มากกว่าการ “ซ่อม” สุขภาพซึ่งเป็นการเน้นระบบสุขภาพเชิงรุกและการเสริมสร้างสุขภาพเนื่องจากประชาชนป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้เป็นส่วนใหญ่ ทำให้สิ้นเปลืองงบประมาณและค่าใช้จ่ายในการเยียวยารักษาจึงได้มีการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาใส่ใจเรื่องการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ตามที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบาย ๓ อ. เป็นหลักในการสร้างสุขภาพให้กับประชาชนประกอบด้วย การออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย และอารมณ์ ซึ่งให้เริ่มจากการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย เป็นเรื่องแรกและบูรณาการกับกิจกรรมอื่นๆที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพของบุคคลครอบครัวและชุมชน ให้ภาครัฐสนับสนุนองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็นในการสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งของประชาชนที่จะร่วมใจกันแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองและชุมชนโดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้คนไทยอายุ ๖ ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการออกกำลังกายแบบต่างๆ เช่น การเดินวิ่ง การปั่นจักรยาน วាយน้ำ เดินแอโรบิค เป็นต้น การเดินแอโรบิค เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ติดต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอีกทั้งยังทำให้ประชาชนได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิค

ชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตำบลพลับพลา จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต่อเนื่องบ้านพลับพลา (เดินแอโรบิค) ประจำปี ๒๕๖๓ ครั้งนี้ เพื่อให้ประชาชนมีการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิคอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังเป็นนโยบายของรัฐบาลโดยการให้มีการออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ โดยกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนักและตื่นตัวในการออกกำลังกายและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายส่งผลทำให้ร่างกายแข็งแรงผ่อนคลายความเครียด เสริมสร้างความสามัคคีและที่สำคัญการออกกำลังกายยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอีกด้วย

#### ๑. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

- ๑.๑ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ๑.๒ เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคภัยไข้เจ็บด้วยโรคต่างๆ
- ๑.๓ เพื่อให้ประชาชนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

## ๒. วิธีดำเนินการ

๒.๑ จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลพลับพลา

๒.๒ ประชาสัมพันธ์โครงการ

๒.๓ ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ ดังนี้

- ออกกำลังกายเดินแอโรบิกเป็นประจำทุกวันจันทร์ - วันอาทิตย์ เดือนเมษายน - กันยายน ๒๕๖๓

เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๘.๐๐ น. จำนวน ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

๒.๔ ติดตามประเมินผลโครงการ

๓. กลุ่มเป้าหมาย .....เด็ก เยาวชน และ ประชาชน.....จำนวน ๕๐.....คน

## ๔. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนเมษายน - กันยายน ๒๕๖๓

## ๕. สถานที่ดำเนินการ

บริเวณหน้าสำนักงานเทศบาลตำบลพลับพลา อำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

## ๖. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลพลับพลา จำนวน .....๕๔,๙๐๐..... บาท  
รายละเอียด ดังนี้

- ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย วันละ ๓๐๐ บาท จำนวน ๑๘๓ วัน

เป็นเงิน ๕๔,๙๐๐ บาท

รวมทั้งสิ้น ๕๔,๙๐๐ บาท

## ๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๗.๑ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะมีสุขภาพแข็งแรง

๗.๒ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นและรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๗.๓ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความสนใจและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

## ๘. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว โดยสามารถลงรายการได้มากกว่า ๑ รายการ สำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น )

๘.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ที่รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม (ตามประกาศฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

ชื่อ(หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน).....ชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตำบลพลับพลา.....

๑. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ ๑๐ (๑)]

๒. หน่วยงานสาธารณสุข เช่น อปท. [ข้อ ๑๐ (๑)]

๓. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. [ข้อ ๑๐ (๑)]

๔. หน่วยงานอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน [ข้อ ๑๐ (๒)]

๕. องค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ ๑๐ (๒)]

๖. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ [ข้อ ๑๐ (๓)]

๗. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) [ข้อ ๑๐ (๔)]

๘.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

๑. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ สถานบริการ หรือหน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐ (๑)]
๒. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ ๑๐ (๒)]
๓. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ (เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ) [ข้อ ๑๐ (๓)]
๔. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐ (๔)]
๕. สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐ (๕)]

๘.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก

๑. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน
๒. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน
๓. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน
๔. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....๕๐.....คน
๕. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....คน
๖. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน
๗. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน
๘. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน
๙. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐ (๔)]
๑๐. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ) .....จำนวน.....คน

๘.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก


- ๘.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
๕. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
๖. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
๗. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
๘. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
๙. อื่น ๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ.....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(.....ร.ต.อ.ขวัญเมือง เอี่ยมสกุล.....)

ตำแหน่ง .....ประธานชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตำบลพลับพลา.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....๓ สิงหาคม ๒๕๖๓.....



ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายมนเชียร วานิชศรี)

ตำแหน่ง ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลพลับพลา

วันที่-เดือน-พ.ศ. .... ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๓

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลง  
รายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ.....เทศบาลตำบลพิกุลนคร  
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๓ เมื่อวันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๓ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

งบประมาณที่เสนอ จำนวน ๕๕,๙๖๐ บาท

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๕๕,๙๖๐ บาท  
เพราะ .....

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายในวันที่  
๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๓

ลงชื่อ ..... Sm .....

( นางสาวอังศนา ผักเครือ )

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุข

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๓