**แบบเสนอโครงการ กองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.คลองเฉลิม**

เรื่อง ขอเสนอโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเต้นแอโรบิค

เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.คลองเฉลิม

ด้วย ชมรมแอโรบิค หมู่ที่ 1 บ้านโคกไทร มีความประสงค์จะจัดทำ **โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเต้นแอโรบิค** ในปีงบประมาณ2563 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลคลองเฉลิม เป็นเงิน 10,600.- บาท โดยมีรายละเอียดโครงการกิจกรรม ดังนี้

**ส่วนที่ 1: รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)**

1. **หลักการและเหตุผล**

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายดังจะเห็นได้จากการมีชมรม,กลุ่มออกกำลังกาย ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แอโรบิค รำไม้พลอง โยคะ ฟุตบอล เซปักตะกร้อ เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิคหรือที่ทุกคนมักคุ้นกับการเรียกว่าเต้นแอโรบิค เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเป็นอย่างมากในปัจจุบัน ตั้งแต่ระดับชุมชนชนบท ชุมชนเมือง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แต่ให้ผลที่คุ้มค่าต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

ชมรมแอโรบิค หมู่ที่ 1 บ้านโคกไทร จึงได้ จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเต้นแอโรบิคขึ้น เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะร่างกายของประชาชนในพื้นที่หมู่ที่และหมู่บ้านใกล้เคียงและส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา เกิดเป็นภาคีเครือข่ายสร้างสุขภาพ และส่งผลให้ประชาชนคุณภาพชีวิตที่ดีสืบไป

**2. วัตถุประสงค์**

* 1. เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะร่างกายของประชาชน
  2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

2.4 เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา

1. **เป้าหมาย**

* ประชาชนหมู่ที่ 1 , 8 ,11 และหมู่บ้านใกล้เคียงเข้าร่วมโครงการ 30 คน/วัน

1. **วิธีดำเนินการ**
   1. เขียนโครงการ
   2. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
   3. ประชาสัมพันธ์โครงการ
   4. จัดกิจกรรมออกกำลังกายโดยวิธี แอโรบิคทุกวัน เวลา 17.00 – 18.00 น.
   5. สรุปผลการดำเนินโครงการ
   6. ประเมินโครงการ
2. **ระยะเวลาดำเนินการ**

มีนาคม 2563 เป็นต้นไป

1. **สถานที่ดำเนินการ**

ณ ใต้ถุนอาคารเรียน โรงเรียนบ้านนาทุ่งโพธิ์ หมู่ที่ 11 บ้านนาทุ่งโพธิ์

1. **งบประมาณ**

ขอรับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.คลองเฉลิม

* ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ เป็นเงิน 300 บาท

- ค่าเครื่องขยายเสียง เป็นเงิน 10,000 บาท

**รวมทั้งสิ้น 10,300.- (หนึ่งหมื่นสามร้อยบาทถ้วน)**

**หมายเหตุ ทุกรายการถัวเฉลี่ยกันได้**

1. **การติดตามและการประเมินผล**
   1. สังเกตจากพัฒนาการด้านการออกกำลังกายแบบแอโรบิคของผู้เข้าร่วมโครงการ
   2. สังเกตจากน้ำหนัก รอบเอว ความดันโลหิต
2. **ผู้รับผิดชอบโครงการ**

ชมรมแอโรบิค หมู่ที่ 1 บ้านโคกไทร

1. **ผลที่คาดว่าจะได้รับ**
   1. สามารถสร้างเสริมสุขภาวะร่างกายของประชาชน
   2. ประชาชนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน
   3. ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา
2. **สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

**(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)**

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

**ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน...........................................................................................................**

11.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

11.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

11.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

11.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

☑ 11.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

**11.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)**

11.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]

☑ 11.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น

[ข้อ 7(2)]

11.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]

11.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

11.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

**11.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)**

11.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

11.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

11.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

☑ 11.3.4 กลุ่มวัยทำงาน

☑ 11.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

11.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

11.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

11.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

11.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

**11.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

11.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

11.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

11.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

11.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

11.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

11.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

11.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

11.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

11.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ) ...........................................................................................................

11.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

11.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

11.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

11.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

11.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

11.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

11.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

11.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

11.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ)............................................................................................................

11.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

11.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

11.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

11.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

11.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

11.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

11.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

11.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

11.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

11.4.3.9 อื่นๆ ระบุ).............................................................................................................

11.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

11.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

11.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

11.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

11.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

11.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

11.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

11.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

11.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☑ 11.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) .........................................................................................................

11.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

11.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

11.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

11.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

11.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

11.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

11.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

11.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

11.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .......................................................................................................

11.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

11.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

11.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

11.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

11.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

11.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

11.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

11.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

11.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

11.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ) .......................................................................................................

11.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

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) .................................................................................................................

11.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ) ............................................................................................................

11.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) ............................................................................................................

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

(นางสาวสุคนรัตน์ นวลอม)

ตำแหน่ง ประธานชมรมแอโรบิค หมู่ที่ 1 บ้านโคกไทร

วันที่-เดือน-พ.ศ. ................................................