



แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองกันตัง

ด้วย กลุ่ม อสม.ชุมชนกิตติคุณ มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ ชุมชนกิตติคุณ ร่วมใจส่งเสริมสุขภาพออกกำลังกายด้วยยางยืด ปี 2563 ในปีงบประมาณ 2563 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง เป็นเงิน 24,800 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ ดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสังคมของคนไทยเริ่มเปลี่ยนไปจากอดีต ดังจะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป มีการแข่งขันทั้งทางด้านข่าวสารสารสนเทศและเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมต้องเร่งรีบและแข่งขันตามกลไกเศรษฐกิจ แต่ในความเจริญนั้นก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรรม สุขภาพทั้งร่างกายจิตใจ ปัญหาหมอเถื่อน แต่ระบบเศรษฐกิจนั้นยังคงดำเนินไปเรื่อย ๆ โดยที่ทรัพยากรที่สำคัญที่สุดคือทรัพยากรมนุษย์นั้นไม่ยั่งยืนและพัฒนาขึ้น เพราะร่างกายมนุษย์เสื่อมลงตามกาลเวลา ประกอบกับมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มขึ้น แต่เวลาในการดูแลสุขภาพของตนเองกลับน้อยลง เกิดปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ทำให้ประชาชนหันไปพึ่งพาสินค้าที่จะทำให้สุขภาพดีจากสื่อต่าง ๆ เช่น ยาลดความอ้วน น้ำสมุนไพรต่าง ๆ ซึ่งไม่จำเป็นและมีราคาแพง ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพด้วยวิธีง่าย ๆ และได้ผลจึงเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับช่วงเวลาที่เศรษฐกิจไม่ดีนัก การออกกำลังกายจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตของคนเราแข็งแรง การออกกำลังกายที่มีคุณค่า ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพงเพราะความสำคัญของการออกกำลังกายอยู่ที่การได้ใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวอย่างไรให้ถูกต้องเหมาะสม พอเพียงกับความต้องการของร่างกายและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเอง การออกกำลังกายด้วยยางยืด จึงเป็นการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่ง นอกจากจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ และระบบโครงสร้างร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังช่วยกระตุ้นและพัฒนาระบบรับรู้สั่งงานของเซลล์ประสาทขึ้น ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่าแข็งแรง มีความมั่นคงในการทรงตัวและความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว ช่วยเพิ่มความมั่นใจในบุคลิกภาพรูปร่าง ทรวดทรงที่กระชับได้สัดส่วนสวยงาม และที่สำคัญเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องลงทุนซื้อหาด้วยราคาแพงเพื่อแลกกับสุขภาพที่ดี

ทางกลุ่ม อสม.ชุมชนกิตติคุณ เล็งเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายของชาวชุมชน ดังนั้น จึงจัดทำโครงการชุมชนกิตติคุณ ร่วมใจ ส่งเสริมสุขภาพออกกำลังกายด้วยยางยืด ปี 2563 ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ชาวชุมชนได้ออกกำลังกายแบบง่ายๆ และสามารถทำได้ทั้งที่บ้าน/ในชุมชน

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ในการดูแล/ส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายด้วยยางยืด อีกทั้งเป็นการลดการเกิดโรคเรื้อรังและภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ในระดับหนึ่ง
2. เพื่อกระตุ้นให้ชุมชนเกิดการรวมกลุ่มออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3. ตัวชี้วัด

ร้อยละ 80 ประชาชนที่เข้ารับการอบรม มีความพึงพอใจต่อการดำเนินโครงการอยู่ในระดับมาก

4. เป้าหมาย

1. กิจกรรมคัดกรอง/ประเมินภาวะสุขภาพประชาชนในชุมชน จำนวน 160 คน
2. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการแก่ประชาชนกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน 50 คน

5. วิธีดำเนินการ

1. จัดประชุม/ประชาคมในชุมชน
2. เสนอโครงการเพื่อให้อนุกรรมการกลั่นกรอง / คณะกรรมการกองทุนฯ เพื่อขออนุมัติงบประมาณ
3. ประชุมชี้แจงแกนนำสุขภาพในชุมชน วางแผนการดำเนินงาน มอบหมายหน้าที่รับผิดชอบ
4. ประชาสัมพันธ์โครงการ และประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
5. จัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการคัดกรอง/ประเมินสุขภาพเบื้องต้น และอุปกรณ์ที่จำเป็น
6. กิจกรรมประเมินสุขภาพเบื้องต้น (ชั่งน้ำหนัก/วัดรอบเอว/วัดความดันโลหิต/ประเมินดัชนีมวลกาย) ภายใต้สถานการณ์การควบคุมป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 โดยปฏิบัติตามมาตรการ/คำแนะนำที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด
7. จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติโดยให้ความรู้การดูแลสุขภาพพร้อมฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยยางยืด ภายใต้สถานการณ์การควบคุมป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19
8. ประเมินความพึงพอใจผู้เข้ารับการอบรม
9. สรุปและรายงานผลการดำเนินงานแก่คณะกรรมการบริหารกองทุนฯ

6. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนกรกฎาคม - กันยายน 2563

7. สถานที่ดำเนินการ

ชุมชนกิตติคุณ

8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง จำนวน 24,800 บาท รายละเอียด ดังนี้

1. กิจกรรมประเมินสุขภาพเบื้องต้น
 - ค่าเอกสารแบบประเมิน เป็นเงิน 300 บาท
 - ค่าเครื่องวัดความดันโลหิต 4 เครื่อง x 2,500 บ. เป็นเงิน 10,000 บาท
2. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ
 - ค่าสมนาคุณวิทยากร 6 ชม. x 600 บ. เป็นเงิน 3,600 บาท
 - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 50 คน x 30 บ. x 2 มื้อ เป็นเงิน 3,000 บาท
 - ค่าอาหารกลางวัน 50 คน x 70 บ. x 1 มื้อ เป็นเงิน 3,500 บาท
 - ค่าป้ายโครงการ 1 ผืน x 300 บ. (ขนาด 1.00*2.50 ม.) เป็นเงิน 300 บาท
 - ค่าป้าย ปชส.ความรู้ 2 ผืน x 300 บ. (ขนาด 1.00*2.50 ม.) เป็นเงิน 600 บาท
 - ค่าเอกสารประกอบการอบรม/แบบประเมินความพึงพอใจ เป็นเงิน 500 บาท
 - ค่าวัสดุอุปกรณ์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นเงิน 1,500 บาท
 - ค่าเช่าเต็นท์/โต๊ะ/เก้าอี้ เป็นเงิน 1,500 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 24,800 บาท

(หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้)

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ในการดูแล ส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายอย่างยืด
2. ผู้เข้ารับการอบรมมีสุขภาพอนามัยที่พึงประสงค์ สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้

10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

10.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.2561 ข้อ 10) ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน กลุ่ม อสม.ชุมชนกิตติคุณ

10.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

10.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงาน อื่น [ข้อ 10(2)]

10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

10.3.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

10.3.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

10.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

10.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

10.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

10.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

10.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ) การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

10.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

10.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

10.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

10.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

10.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

10.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ) การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

ลงชื่อ นางเยาว์ จุลเอียด ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(นางนางเยาว์ จุลเอียด)

ประธาน อสม.ชุมชนกิตติคุณ

ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมือง
กันตัง ครั้งที่ 3/2563 เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2563 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ ดังนี้

งบประมาณที่เสนอ จำนวน 24,800 บาท

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ จำนวน 24,800 บาท

เพราะ เป็นการสนับสนุนให้กลุ่ม/องค์กรประชาชนในพื้นที่ ได้ดำเนินงานตามแผนงาน/
โครงการ/กิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค ให้กับประชาชนในชุมชน โดยการให้ความรู้
ประเมินสุขภาพเบื้องต้น และส่งเสริมการออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ

เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่
30 กันยายน 2563

ลงชื่อ 
(นายคาถา นิตย์จำรูญ)
ปลัดเทศบาล
เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ
วันที่-เดือน-พ.ศ. **๕ 3 ส.ค. 2563**

ลงชื่อ 
(นายสรนนต์ จิโรจน์มนตรี)
นายกเทศมนตรีเมืองกันตัง
ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ
วันที่-เดือน-พ.ศ. **๕ 4 ส.ค. 2563**