

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลพลับพลา

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม...โครงการอบรมให้ความรู้การปั่นจักรยานสามารถป้องกันโรคได้
ประจำปี ๒๕๖๓.....

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลพลับพลา

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน (ระบุชื่อ)...ชมรมปั่นจักรยานตำบลพลับพลา...มีความประสงค์จะ
จัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการอบรมให้ความรู้การปั่นจักรยานสามารถป้องกันโรคได้ ในปีงบประมาณ
๒๕๖๓.....โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลพลับพลา
เป็นเงิน...๓๐,๙๐๐.....บาท โดยมีรายละเอียด ดังนี้

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

หลักการเหตุผล

ในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลพลับพลา พบว่าปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของตำบลพลับพลา คือโรคไม่ติดต่อ
๓ อันดับแรก คือ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งเต้านม โรคมะเร็งปากมดลูก จากปัญหาดังกล่าว
การที่จะป้องกันโรคต้องให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยให้ลดความอ้วน เพิ่มอาหารที่มีใยอาหาร และมีการ
ออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๓๐ นาที เช่น
ปั่นจักรยาน วิ่ง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค เป็นต้น การปั่นจักรยานเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต
ลดการเจ็บป่วย อันประกอบด้วย โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน ภาวะความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งลำไส้
โรคนอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า และโรคอัลไซเมอร์ และทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง ลดการขาดงานจากความเจ็บป่วย
และเพิ่มสมรรถนะในการทำงาน มีอายุยืนยาว นอกจากนี้ยังช่วยให้มีสุขภาพจิตแจ่มใส สุขภาพกายแข็งแรงแล้ว
ยังช่วยห่างไกลจากสารพัดโรคร้ายได้อีกด้วย ซึ่งโรคเหล่านี้ถึงเราไวกว่าที่คิด การออกกำลังกายช่วยให้ระบบ
ภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น เชื้อโรคต่างๆ มีผลกับร่างกายน้อยลง ช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตและการหายใจดีขึ้น
ทำให้หัวใจและปอดทำงานได้ดี สามารถป้องกันโรคต่างๆ โดยเฉพาะ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และการปั่นจักรยานที่ถูกวิธี
ยังช่วยลดแรงกระแทกบริเวณหัวเข่า ข้อเท้า ช่วยแก้กล้ามเนื้อกระชับและกระดูกแข็งแรง สำหรับผู้ที่ต้องการลด
น้ำหนักการปั่นจักรยานสามารถช่วยเผาผลาญพลังงานได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้คนที่ปั่นจักรยานอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาทีเป็นเวลา ๕ วันต่อสัปดาห์จะมีโอกาสป่วยน้อยกว่าคนที่
ไม่ออกกำลังกายเลย ๑ เท่าตัวจากผลการวิจัยทดสอบฝาแฝด ๒,๔๐๐ คู่ พบว่าคนที่ปั่นจักรยาน ๔๕ นาที ๓ ครั้งต่อ
สัปดาห์ จะมีอายุยืนยาวกว่าแฝดที่ไม่ออกกำลังกายกว่า ๙ ปีโดยเฉลี่ย ซึ่งสาเหตุหลักๆ ที่ทำให้อายุยืนก็เพราะการ
ปั่นจักรยานจะพัฒนาระบบเลือดและระบบหายใจ ช่วยลดความดัน โรคอ้วน มะเร็งและร่างกายจะมีประสิทธิภาพใน
การฟื้นฟูรักษาตัวเองมากขึ้น อีกทั้งช่วยลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจได้ถึง ๕๐% ดังนั้นชมรมปั่นจักรยานตำบล
พลับพลา จึงได้จัดทำโครงการอบรมให้ความรู้การปั่นจักรยานสามารถป้องกันโรคได้ ประจำปี ๒๕๖๓ ขึ้น

๑. วัตถุประสงค์

- ๑.๑ เพื่อเป็นการเชิญชวนให้ประชาชนหันมาชื่นชอบการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน
- ๑.๒ เพื่อให้ประชาชนรู้จักการเตรียมความพร้อม วิธีการเลือกใช้จักรยานให้เหมาะสมกับตนเองและสุขภาพ
- ๑.๓ เพื่อให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจการปั่นจักรยานสามารถป้องกันโรคได้

๒. วิธีดำเนินการ

- ๒.๑ จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลพลับพลา
- ๒.๒ ประชาสัมพันธ์โครงการ
- ๒.๓ ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ ดังนี้

๒.๓.๑ กิจกรรมอบรมให้ความรู้กลุ่มประชาชน

- อบรมให้ความรู้เรื่องการเตรียมความพร้อม (เกียร์ , การปรับเบาะ , ร่างกาย)
- อบรมให้ความรู้เรื่องวิธีการเลือกใช้อักรยานให้เหมาะสมกับสุขภาพตนเอง
- อบรมให้ความรู้เรื่องความปลอดภัยในการปั่นจักรยาน การใช้เกียร์ การเลือกใช้เส้นทางให้

เหมาะสมกับวัยและสุขภาพของตนเอง

- อบรมให้ความรู้ประโยชน์จากการปั่นจักรยาน การปั่นจักรยานสามารถป้องกันโรคได้

อย่างไร

๒.๓.๒ กิจกรรมรณรงค์การปั่นจักรยาน

๒.๓.๓ กิจกรรมออกกำลังกายปั่นจักรยาน ในพื้นที่ตำบลพลับพลา

๒.๔ ติดตามประเมินผลโครงการ

๓. กลุ่มเป้าหมาย.....ประชาชน จำนวน ๑๒๐.....คน

๔. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนเมษายน - กันยายน ๒๕๖๓

๕. สถานที่ดำเนินการ

ณ ชมรมปั่นจักรยานตำบลพลับพลา

๖. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลพลับพลา จำนวน๓๐,๙๐๐..... บาท
รายละเอียด ดังนี้

กิจกรรมอบรมให้ความรู้กลุ่มเป้าหมาย

- | | |
|---|--------------------|
| - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๑๒๐ คนๆละ ๗๐ บาท | เป็นเงิน ๘,๔๐๐ บาท |
| - ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๑๒๐ คนๆละ ๒๕ บาท | เป็นเงิน ๖,๐๐๐ บาท |
| จำนวน ๒ มื้อ | |
| - ค่าตอบแทนวิทยากร ๖ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท | เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท |
| - ค่าเอกสารประกอบการอบรม จำนวน ๑๒๐ ชุดๆละ ๔๕ บาท | เป็นเงิน ๕,๔๐๐ บาท |

รวมทั้งหมด ๒๓,๔๐๐ บาท

กิจกรรมรณรงค์การปั่นจักรยาน

- | | |
|--|--------------------|
| - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๓๐๐ คนๆละ ๒๕ บาท/มื้อ | เป็นเงิน ๗,๕๐๐ บาท |
|--|--------------------|

รวมทั้งหมด ๗,๕๐๐ บาท

รวมทั้งสิ้น ๓๐,๙๐๐ บาท

**** ค่าใช้จ่ายแต่ละรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้****

๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๗.๑ ประชาชนมีความสนใจและหันมาชื่นชอบการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน
- ๗.๒ ประชาชนรู้จักการเตรียมความพร้อม วิธีการเลือกใช้อักรยานให้เหมาะสมกับตนเองและสุขภาพ
- ๗.๓ ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจการปั่นจักรยานและสามารถป้องกันโรคได้

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)..... ชมรมปั่นจักรยานตำบลพลับพลา.....

- 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.....๑๒๐.....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

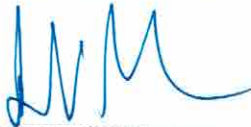
๘.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

- 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
(นายบำรุง แก้วพระจันทร์)

ตำแหน่งประธานชมรมปั่นจักรยานตำบลลลับปลา.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒ สิงหาคม ๒๕๖๓

ลงชื่อ  ผู้อนุมัติโครงการ
(นายมนเทียร วานิชศรี)

ตำแหน่ง ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลลลับปลา

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๓