

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับพื้นที่ตำบลชวักาย

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายก้าวขา ขยับกาย สร้างสุขภาพ
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านชวักาย อำเภอรณนิวาส จังหวัดสกลนคร ประจำปี 2563

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับพื้นที่ตำบลชวักาย

ด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านชวักาย มีความประสงค์จะทำ โครงการส่งเสริมการออก
กำลังกาย ขยับกาย สร้างสุขภาพโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านชวักาย อำเภอรณนิวาส จังหวัด
สกลนคร ประจำปี 2563 ในปีงบประมาณ 2563 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ
ระดับพื้นที่ตำบลชวักาย เป็นเงิน 30,000 บาท (สามหมื่นบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด)

หลักการและเหตุผล ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่าง ๆ ที่มีความทันสมัยสะดวกสบายมากขึ้นทำ
ให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไปประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลงและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมมาก
ขึ้น ซึ่งส่งผลทำให้ร่างกายอ่อนแอและเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ได้ง่าย ปัญหาโรคไม่ติดต่อได้กลายมาเป็นปัญหา
สาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ ซึ่งจากข้อมูลด้านสถานะสุขภาพ พบจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานรายใหม่ในปี
2560-2561 ของจังหวัดสกลนคร จำนวน 3,139 และ 2,974 รายตามลำดับ อำเภอรณนิวาส จำนวน 219 และ
220 ราย ตามลำดับ เขตพื้นที่ รพ.สต.บ้านชวักาย จำนวน 16 และ 8 ราย ตามลำดับ และพบว่าจำนวนผู้ป่วยด้วย
โรคความดันโลหิตสูงรายใหม่ ในปี 2560-2561 ของจังหวัดสกลนคร จำนวน 5,262 และ 4,537 รายตามลำดับ
อำเภอรณนิวาส จำนวน 267 และ 132 ราย ตามลำดับ เขตพื้นที่ รพ.สต.บ้านชวักาย จำนวน 16 และ 5 ราย
ตามลำดับ

การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเดิน การวิ่ง การเต้นแอโรบิก การรำไม้พลอง การปั่น
จักรยาน เป็นต้น ซึ่งแล้วแต่ความสะดวกหรือความต้องการของผู้ออกกำลังกาย แต่ถ้าจะให้ผลดีและเป็นประโยชน์
ต่อสุขภาพ ต้องออกกำลังกายให้ถูกวิธี และมีความสม่ำเสมอ การวิ่ง กำลังเป็นที่นิยมกันในปัจจุบัน และ เป็นการออก
กำลังกายที่ประหยัด สะดวกที่สุด มีประโยชน์ต่อทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถป้องกันและลดการเจ็บป่วยด้วยโรค
ต่างๆ ได้ โดยหลักการการวิ่งที่ถูกต้องและเกิดประโยชน์เต็มที่ คือ วิ่งต่อเนื่อง ไม่น้อยกว่าวันละ 30 นาที และเพิ่มระยะ
ทางการวิ่งขึ้นเรื่อยๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้น มีการเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น ส่วนการ
เต้นหรือฟ้อนรำเป็นการออกกำลังกายตามจังหวะและทำนองของเพลง ซึ่งหากประยุกต์ให้เข้ากับบริบทของพื้นที่เช่น
การฟ้อนรำโสดนตรีแบบพื้นบ้าน ก็มีเสน่ห์ดึงดูดใจคนในชุมชนหรือพื้นที่ให้ความสนใจและเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น ด้วย
ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายดังกล่าว โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านชวักาย จึงได้จัดทำ
โครงการนี้ ขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชนในพื้นที่มีสุขภาพที่ดี ใสใจและตระหนักถึงความสำคัญของการ
ออกกำลังกาย ดังคำที่ว่า “สุขภาพดี ไม่มีขาย ถ้าอยากได้ ต้องทำเอง”

1. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

1. เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาการจัดกิจกรรมวิ่งออกกำลังกาย
2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายในชุมชน
3. เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. วิธีดำเนินการ

1. ประชุมค้นหา/เสนอปัญหาด้านสุขภาพที่ผ่านมา
2. จัดทำโครงการเสนอกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับพื้นที่ตำบลชวักาย เพื่อขอสนับสนุนงบประมาณ
3. จัดอบรมคณะทำงาน เจ้าหน้าที่ อสม.เครือข่าย จำนวน 40 คน และมอบหมายภารกิจ
4. ประสานความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ในการจัดกิจกรรม
5. ผลิตและจัดหาสื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรม เชิญชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
6. ดำเนินโครงการ ดังนี้

จัดกิจกรรมการเดิน-วิ่งจ้าวสนาม

เริ่มเปิดลงทะเบียนนักวิ่ง เวลา 05.30น.-06.00น. จากนั้นทำกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ด้วยการเดินหรือฟ้อนรำประกอบดนตรี และปล่อยตัวนักวิ่ง โดยแบ่งระยะทางในการวิ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. วิ่งออกกำลังกาย ระยะทาง 3.5 กิโลเมตร (ส่งเสริมการออกกำลังกาย ไม่เก็บคะแนนไม่มีอันดับ)
2. วิ่งจ้าวสนาม ระยะทาง 10 กิโลเมตร (เก็บคะแนนสะสมมีการจัดลำดับและเวลา)

เส้นทางในกาวิ่ง ปล่อยตัวที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านชวักาย มุ่งหน้าไปที่หมู่บ้านชวักาย ใช้ทางหลวงชนบท หมายเลข 4069 มุ่งหน้าไปทางบ้านกุดเรือ เขตพื้นที่ตำบลนาซอ

ในการดำเนินกิจกรรม จะมีการยืดเหยียด ก่อนและหลังการวิ่ง มีจุดพักดื่มน้ำที่จุดกลับตัวทั้ง 2 ระยะทางและมีการจับสลากมอบรางวัลแก่ผู้ที่โชคดี ตามความเหมาะสม และดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นใน 1 วัน

7. รวบรวมรายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมและประมวลผลและรวบรวมข้อมูล
8. สรุปผลการดำเนินงานโครงการและกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับพื้นที่ตำบลชวักาย

3. กลุ่มเป้าหมาย

1. ประชาชนทั่วไปที่มีความสนใจ ประชาชนที่มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงและผู้ที่เป็นผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
2. ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) เจ้าหน้าที่ องค์การบริหารส่วนตำบลชวักาย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านชวักาย และเครือข่ายนักวิ่งจ้าวสนามอำเภอวานรนิวาสและอำเภอใกล้เคียง รวมทั้งสิ้น 700 คน

4. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างวันที่ 28 – 29 กุมภาพันธ์ 2563

5. สถานที่ดำเนินการ

ลานเอนกประสงค์และถนนหน้าอาคาร โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านชวักาย

6. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับพื้นที่ตำบลชวักาย (สามหมื่นบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้	จำนวน 30,000 บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม อบรมคณะทำงาน 40 คนๆละ 50 บาท	เป็นเงิน 2,000 บาท
- ค่าอาหารกลางวัน อบรมคณะทำงาน 40 คนๆละ 50 บาท	เป็นเงิน 2,000 บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้ร่วมกิจกรรม 700 คน คนละ 25 บาท	เป็นเงิน 17,500 บาท
- ค่าวัสดุ (4,600 บาท) รายละเอียดดังนี้	
กระดาษถ่ายเอกสาร A4 120 บาท/รีม จำนวน 5 รีม	เป็นเงิน 600 บาท
ปากกาถูกลื่น 240 บาท/กล่อง จำนวน 1 กล่อง	เป็นเงิน 240 บาท
กระดาษสี A4 150 แกรม 120 บาท/ห่อ จำนวน 2 ห่อ	เป็นเงิน 240 บาท
เทปกาวสองหน้าบาง 35 บาท/ม้วน จำนวน 4 ม้วน	เป็นเงิน 140 บาท
เทปโฟมสองหน้า 5เมตร 240 บาท/ม้วน จำนวน 2 ม้วน	เป็นเงิน 480 บาท
ถ้วยกระดาษใส่ข้าวต้ม 2บาท/ใบ จำนวน 700 ใบ	เป็นเงิน 1,400 บาท
แก้วน้ำพลาสติก 25บาท/ห่อ จำนวน 30 ห่อ	เป็นเงิน 750 บาท
ซ็อนพลาสติก 50บาท/ห่อ จำนวน 15 ห่อ	เป็นเงิน 750 บาท
- ค่าป้ายไวนิล ขนาด 2.5x4.3 เมตร	เป็นเงิน 1,400 บาท
- ค่าอุปกรณ์ เครื่องขยายเสียง เวที	เป็นเงิน 2,500 บาท

รวมเป็นเงิน 30,000 บาท (สามหมื่นบาทถ้วน)

7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนในเห็นความสำคัญและมีกิจกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น
2. เกิดบุคคลต้นแบบด้านการออกกำลังกาย
3. มีการออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่ง การเต้น หรือฟ้อนรำ อย่างต่อเนื่องในชุมชน

8. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อบท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว โดยสามารถลงรายการได้มากกว่า 1 รายการ สำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น)

8.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ที่รับผิดชอบโครงการ(ตามประกาศฯ พ.ศ.2561 ข้อ 10)

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

- 1. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ 10(1)]
- 2. หน่วยงานสาธารณสุข เช่น อบท. [ข้อ 10(1)]
- 3. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. [ข้อ 10(1)]
- 4. หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน [ข้อ 10(2)]
- 5. องค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10(2)]
- 6. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ [ข้อ 10(3)]
- 7. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อบท.) [ข้อ 10(4)]

8.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 1. สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10 (1)]
- 2. สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10 (2)]
- 3. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ (เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ) [ข้อ 10(3)]
- 4. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- 5. สนับสนุนกลະส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]

8.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- 1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน
- 2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน
- 3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน
- 4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน
- 5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....คน
- 6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน
- 7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน
- 8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน
- 9. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- 10. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....**นักวิ่ง ประชาชนทั่วไป และกลุ่มเสี่ยง..... จำนวน.....1,000.....คน**

8.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 8.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรมให้ความรู้
 - 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - 6. การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 8. อื่นๆ (ระบุ)

8.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8. อื่นๆ (ระบุ)

8.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่นๆ (ระบุ)

8.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่นๆ (ระบุ)

8.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาที่ทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่นๆ (ระบุ)

8.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 9. อื่นๆ (ระบุ)

8.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่นๆ (ระบุ)

8.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 6. อื่นๆ (ระบุ)

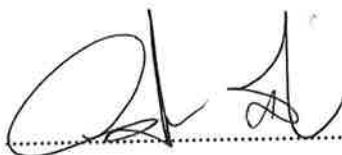
8.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]

- 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
- 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
- 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
- 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
- 5. ค่าใช้จ่ายอื่นๆ (ระบุ)

8.4.10 กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....นักวิ่ง ประชาชนทั่วไป และกลุ่มเสี่ยง.....

- 6. อื่นๆ (ระบุ)ส่งเสริมการออกกำลังกายและสร้างสุขภาพ.....

ลงชื่อ



ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายวิเศษ ศรีเวียงฉวี...)

ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

วันที่-เดือน-พ.ศ. 7 ม.ค 62