

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครตรัง

| | |
|--|--|
| รหัสโครงการ | ๒๕๖๔-L๖๘๙๖-๐๒-๐๑ |
| ชื่อโครงการ/กิจกรรม | โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี ชุมชนคลองน้ำเจ็ด ปี ๒๕๖๔ |
| ชื่อกองทุน | กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครตรัง |
| | <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/ หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรืออง ประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)] |
| หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบ โครงการ | <input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของ เทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กอง การศึกษาฯ <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน |
| ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน) | ชื่อองค์กร กลุ่มส่งเสริมการเคลื่อนไหวทางกายและการออกกำลังกาย ชุมชนคลองน้ำเจ็ด กลุ่มคน (ระบุม ๕ คน) ๑. นางจิรัชยา แก้วพ่วง ๒. นางศรินทร์วาล ทองขวัญ ๓. นางอารีย์ กลับศรีอ่อน ๔. นางญาณิศา สุดเมือง ๕. นางสาวกุหลาบ ด่วนเล็ก |
| วันอนุมัติ | ๓๐ กันยายน ๒๕๖๓ |
| ระยะเวลาดำเนินโครงการ | ตั้งแต่วันที่ ๑ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ ถึงวันที่ ๓๐ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๔ |

จิรัชยา

| | |
|---|---|
| งบประมาณ | จำนวน ๑๔,๔๕๐ บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันสี่ร้อยสี่สิบบาทถ้วน) |
| กลุ่มเป้าหมาย | ประชาชนในชุมชนคลองน้ำเจ็ดและชุมชนใกล้เคียง เขตเทศบาลนครตรัง |
| หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ) จากภาวะการเจ็บป่วยในเขตเทศบาลนครตรัง จะพบว่าโรคไม่ติดต่อเป็นโรคที่พบมากที่สุด และการป้องกันที่ดีและช่วยได้มากที่สุดคือ การออกกำลังกายแบบถูกวิธี ดังนั้นจึงมีการรวมตัวกันของกลุ่มคนในชุมชนคลองน้ำเจ็ดและชุมชนใกล้เคียง เขตเทศบาลนครตรัง ทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มที่เป็นโรคเรื้อรัง กลุ่มผู้สูงอายุได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง พร้อมทั้งช่วยส่งเสริมป้องกันโรคดังกล่าวได้ด้วย | |
| วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด) <ol style="list-style-type: none"> ๑. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ ๒. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดเป้าหมาย และกิจกรรมตามโครงการ ๓. ประสานงานประชาชนที่สนใจเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม ๔. แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน ๕. จัดเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ๖. จัดกิจกรรมส่งเสริมการเคลื่อนไหวทางกายและการออกกำลังกาย ๗. รายงานและประเมินผลตามโครงการ | |
| ผลที่คาดว่าจะได้รับ <ol style="list-style-type: none"> ๑. ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถควบคุมโรคและลดอัตราการเจ็บป่วยลงได้ ๒. ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายและการออกกำลังกาย ๓. เกิดกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเคลื่อนไหวทางกายและการออกกำลังกายในชุมชน | |
| เป้าหมาย/วัตถุประสงค์ | ตัวชี้วัด |
| วัตถุประสงค์โดยตรง | |
| วัตถุประสงค์ ข้อที่ ๑ เพื่อให้ประชาชนที่สนใจได้รับการส่งเสริมสุขภาพ การเคลื่อนไหวทางกายและการออกกำลังกาย | ตัวชี้วัดความสำเร็จ ๑. ร้อยละ ๖๐ ของประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ ควบคุมโรคและลดอัตราการเจ็บป่วยลงได้ |
| ข้อที่ ๒ เพื่อให้เกิดกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเคลื่อนไหว ทางกายและการออกกำลังกายในชุมชน | ๒. เกิดกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเคลื่อนไหวทางกายและ การออกกำลังกายในชุมชน อย่างน้อย ๑ กลุ่ม |

๑๖๗

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

| ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม จัดบริการ การจัดซื้อ | งบประมาณ | ระยะเวลา |
|--|--|----------|
| <p>๑. กิจกรรมส่งเสริมการเคลื่อนไหวทางกายและการออกกำลังกายในชุมชนกะพงสุรินทร์และชุมชนใกล้เคียง</p> <p>๑.๑ บรรยายให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายด้วยการเต้นประกอบจังหวะดนตรี</p> <ul style="list-style-type: none"> - แผ่นพับให้ความรู้ - สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยแบ่งกลุ่ม จำนวน ๒ กลุ่ม | <ul style="list-style-type: none"> - แผ่นพับให้ความรู้ ๑. แผ่นพับให้ความรู้ กระดาษการ์ดสี A๔ พับ ๓ ตอน จำนวน ๓๐ ใบๆ ละ ๑๐ บาท เป็นเงิน = ๓๐๐ บาท - สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยแบ่งกลุ่ม จำนวน ๒ กลุ่ม <ul style="list-style-type: none"> ๑. ค่าสมนาคุณวิทยากรบรรยาย จำนวน ๑ คน ๒ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน = ๑,๒๐๐ บาท ๒. ค่าสมนาคุณวิทยากรสาธิตและฝึกปฏิบัติ จำนวน ๒ คนๆ ละ ๒ ชั่วโมงๆ ละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน = ๑,๒๐๐ บาท ๓. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๓๐ คนๆ ละ ๓๐ บาท เป็นเงิน = ๙๐๐ บาท <p>รวมเป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท (สามพันหกร้อยบาทถ้วน)</p> | |
| <p>๒. กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายและการออกกำลังกาย</p> | <ul style="list-style-type: none"> - วิทยากร(ผู้นำการออกกำลังกาย) จำนวน ๑ คน สัปดาห์ละ ๒ วัน (๓ เดือน รวม ๒๔ วัน) ไม่คิดค่าวิทยากร - ค่าเครื่องเสียงสำหรับกิจกรรมการออกกำลังกายอเนกประสงค์แบบพกพา มีช่องสำหรับเสียบไมค์ จำนวน ๑ ชุด เป็นเงิน = ๑๐,๐๐๐ บาท - ค่าป้ายไว้นิลประสัมพันธ์โครงการ ขนาด ๑.๕ x ๓ เมตร รวม ๔.๕ ตรม. ๗ ละ ๑๒๐ บาท เป็นเงิน = ๕๔๐ บาท - ค่าจัดทำรูปแบบเล่มสรุปโครงการฯ เป็นเงิน = ๓๐๐ บาท <p>รวมเป็นเงิน ๑๐,๘๔๐ บาท (หนึ่งหมื่นแปดร้อยสี่สิบบาทถ้วน)</p> | |
| <p>รวมค่าใช้จ่ายทั้งหมด</p> | <p>รวมเป็นเงิน ๑๔,๔๔๐ บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันสี่ร้อยสี่สิบบาทถ้วน)</p> | |

วิรัตน์

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๑)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน กลุ่มส่งเสริมการเคลื่อนไหวทางกายและการออกกำลังกาย ชุมชนคลองน้ำเจ็ด

๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๖ ข้อ ๑๐)

๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๙(๒)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๓)

๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

๗.๓.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.๓.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

๗.๓.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๗.๓.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อ

สุขภาพ

ลงชื่อ * จิรัชยา กวีพ่วง ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางจิรัชยา กวีพ่วง)

ตำแหน่ง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขชุมชนคลองน้ำเจ็ด

วันที่-เดือน-พ.ศ.

จรัชยา

กำหนดการอบรมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเต้นประกอบจังหวะดนตรีชุมชนคลองน้ำเจ็ด

| เวลา | กิจกรรม | หมายเหตุ |
|------------------|---|--|
| 11.30 -13.00 น | ลงทะเบียน | วันอบรมให้ความรู้ |
| 13.00 – 15.00 น. | อบรมให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายด้วยการเต้นประกอบจังหวะดนตรี | |
| 15.00 – 15.30 น. | พักรับประทานอาหารว่าง | |
| 15.30 – 17.30 น. | สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยแบ่งกลุ่ม จำนวน 2 กลุ่ม | แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ใช้วิทยากรกลุ่มละ 1 คน |
| 17.00 – 18.00 น. | ภาคปฏิบัติ กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นประกอบจังหวะดนตรี | สัปดาห์ละ 3 ครั้งละ 1 ชม จำนวน 36 ครั้ง |

จิรัช

กำหนดการ

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี ชุมชนคลองน้ำเจ็ด ปี ๒๕๖๔
(กิจกรรมบรรยายให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี)

วันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๖๔

ณ ที่ทำการชุมชนคลองน้ำเจ็ด ต.ทับเที่ยง อ.เมือง จ.ตรัง

-
- ๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น. - ลงทะเบียน
- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. - ความสำคัญของการออกกำลังกาย
(โดย นางชฎาพร วรรณะนาถ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.ตรัง)
- ๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. - ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
(โดย นางสาวณศิริ ประทุม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.ตรัง)
- ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. - สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย โดยแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม
๑. สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
(โดย นางปรีดา สารลักษณ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ รพ.ตรัง)
๒. สาธิตและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายการเดินประกอบจังหวะดนตรี
(โดย นางแสงระวี วันสิทธิ์ ประธานอสม.ชุมชนควนขัน)
- ๑๒.๐๐ - ๑๒.๓๐ น. - ถาม - ตอบปัญหาทั่วไป
-

หมายเหตุ : รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.

จ.ตรัง

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครตรัง ครั้งที่ ๖/๒๕๖๓
เมื่อวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๓ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย
ด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี ชุมชนคลองน้ำเจ็ด ปี ๒๕๖๔ จำนวน ๑๔,๔๔๐ บาท

เพราะ เป็นโครงการที่ดี มีประโยชน์ต่อประชาชนในการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ป้องกันการ
เกิดโรค ผ่านกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย อีกทั้งวัตถุประสงค์ กลุ่มเป้าหมาย และงบประมาณเป็นไปตาม
วัตถุประสงค์และระเบียบการเบิกจ่ายของกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายใน
วันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๔

ลงชื่อ

(นายวัลลภ ช่วยบำรุง)

ตำแหน่ง ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

๓๐ กันยายน ๒๕๖๓

จรินดา