

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครตรัง

รหัสโครงการ	๒๕๖๔-L๖๘๙๖-๐๒-๐๕
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี ชุมชนบางรัก ๓
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 กอ งการศึกษา <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร กลุ่มรักสุขภาพ ชุมชนบางรัก ๓ กลุ่มคน (ระบุนุ ๕ คน) ๑. นางยุพดี ทิมทอง ๒. นางจุไร จันทรโหนด ๓. นางเลียนจู้ ชูหก ๔. นางกอบกิจ หนูสุข ๕. นางจุฑารีย์ เจริญกุล
วันอนุมัติ	๓๐ กันยายน ๒๕๖๓
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่ ๑ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ ถึงวันที่ ๓๐ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๔
งบประมาณ	จำนวน ๒๔,๘๔๐ บาท (สองหมื่นสี่พันแปดร้อยสี่สิบบาทถ้วน)
หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ) จากภาวะการเจ็บป่วยในเขตเทศบาลนครตรัง จะพบได้ว่าโรคไม่ติดต่อเป็นโรคที่พบมากที่สุด และการป้องกันที่ ดีและช่วยได้มากที่สุดคือ การออกกำลังกายแบบถูกวิธี	

ดังนั้นจึงมีการรวมตัวกันของกลุ่มคนในเขตเทศบาลนครตรัง ทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มที่เป็นโรคเรื้อรัง กลุ่มผู้สูงอายุได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง พร้อมทั้งช่วยส่งเสริมป้องกันโรคดังกล่าวได้ด้วย

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

๑. จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดเป้าหมายและกิจกรรมตามโครงการ
๓. ประสานงานที่สนใจเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม
๔. แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน
๕. จัดเตรียมอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม
๖. จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี
๗. รายงานและประเมินผลตามโครงการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถควบคุมโรคและลดอัตราการเจ็บป่วยลงได้
๒. ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการเดินประกอบจังหวะดนตรี
๓. เกิดกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะด้วยดนตรีขึ้นในชุมชน

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์โดยตรง	
วัตถุประสงค์ ข้อที่ ๑. เพื่อให้ประชาชนที่สนใจได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี	ตัวชี้วัดความสำเร็จ ๑. ร้อยละ ๖๐ ของประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถควบคุมโรคและลดอัตราการเจ็บป่วยลงได้
ข้อที่ ๒. เพื่อให้เกิดกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะด้วยดนตรีขึ้นในชุมชน	๒. เกิดกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะด้วยดนตรีขึ้นในชุมชน อย่างน้อย ๑ กลุ่ม

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม ฝึกปฏิบัติ	งบประมาณ	ระยะเวลา
๑. กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี	-ผ่านพับให้ความรู้ ๑. ผ่านพับให้ความรู้ชนิด ๔ สี ๒ หน้า จำนวน ๕๐ ใบๆละ ๑๐ บาท เป็นเงิน = ๕๐๐ บาท	

<p>๑.๑ บรรยายให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี</p> <ul style="list-style-type: none"> - แผ่นพับให้ความรู้ - สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยแบ่งกลุ่มจำนวน ๒ กลุ่ม 	<p>-สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยแบ่งกลุ่ม จำนวน ๒ กลุ่ม</p> <p>๑.ค่าสมนาคุณวิทยากรบรรยาย จำนวน ๒ คน ๑ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน = ๑,๒๐๐ บาท</p> <p>๒.ค่าสมนาคุณวิทยากรสาธิตและฝึกปฏิบัติจำนวน ๒ คนๆละ ๑ ชั่วโมงๆละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน= ๖๐๐ บาท</p> <p>๓.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คนๆละ ๒๕ บาท เป็นเงิน = ๑,๐๐๐ บาท</p> <p>รวมเป็นเงิน ๓,๒๐๐ บาท (สามพันสองร้อยบาทถ้วน)</p>	
<p>๒. กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี (สัปดาห์ละ ๓ วัน)</p>	<p>- ค่าวิทยากร (ผู้นำการออกกำลังกาย) จำนวน ๑ คน สัปดาห์ละ ๓ วัน (๓ เดือน รวม ๓๖ วัน x ๑ ชม. x ๓๐๐ บาท) เป็นเงิน ๑๐,๘๐๐ บาท</p> <p>-ค่าเครื่องเสียงชนิดพกพาพร้อมช่องเสียบ USB เป็นเงิน = ๑๐,๐๐๐ บาท</p> <p>-ค่าป้ายไวเนลประชาสัมพันธ์โครงการ ขนาด ๑.๕ x ๓ เมตร รวม ๔.๕ ตารางเมตร ๗ ละ ๑๒๐ เป็นเงิน = ๕๔๐ บาท</p> <p>-ค่าจัดทำรูปแบบเล่มสรุปโครงการฯ เป็นเงิน = ๓๐๐ บาท</p> <p>รวมเป็นเงิน ๒๑,๖๔๐ บาท (สองหมื่นหนึ่งพันหกร้อยสี่สิบบาทถ้วน)</p>	
<p>รวมค่าใช้จ่ายทั้งหมด</p>	<p>รวมเป็นเงิน ๒๔,๘๔๐ บาท (สองหมื่นสี่พันแปดร้อยสี่สิบบาทถ้วน)</p>	

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯพ.ศ.

๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน กลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรีชุมชนบางรัก ๓

๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

- ๗.๒.๑ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)]
- ๗.๒.๒ สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]
- ๗.๒.๓ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)]
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐ (๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
 - ๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๗.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
 - ๗.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ลงชื่อ *นางยุพลี ทิมทอง* ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(นางยุพลี ทิมทอง)

ตำแหน่ง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขบางรัก

วันที่-เดือน-พ.ศ.

กำหนดการการอบรม โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรีชุมชนบางรัก ๓

สถานที่ ที่ทำการชุมชนบางรัก

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
๑๒.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	ลงทะเบียน	วันอบรมให้ความรู้ ๒ ชม. แบ่งกลุ่มออกเป็น ๒ กลุ่มใช้ วิทยากรกลุ่มละ ๑ คน
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	อบรมให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี	
๑๕.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยแบ่งกลุ่มจำนวน ๒ กลุ่ม	
๕.๓๐ - ๖.๓๐ น.	ภาคปฏิบัติ กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะ ดนตรี	สัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆละ ๑ ชม. จำนวน ๓๖ ครั้ง