

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครตรัง

รหัสโครงการ	๒๕๖๔ - ๒๖๕๖ - ๐๒ - ๐๓
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี ชุมชนวังตอ ๑
	<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 กลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี ชุมชนวังตอ ๑ กลุ่มคน (ระบุด ๕ คน) ๑. นางสาวนีย์ คงนคร - ๒. นางสาวสาคร เพ็ชรแก้ว ✓ ๓. นางวิลาส เพ็ชรแก้ว ✓ ๔. นางสาวเรวดี สินไชย ✓ ๕. นางสาวเนตรชนก ไตรทิพยพงศ์ ✓
วันอนุมัติ	๓๐ กันยายน ๒๕๖๓
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ ถึง ๑๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๔
งบประมาณ	จำนวน ๒๔,๓๕๐ บาท (สองหมื่นสี่พันสามร้อยห้าสิบบาทถ้วน)
หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ) จากภาวะการเจ็บป่วยในเขตเทศบาลนครตรัง จะพบว่าโรคไม่ติดต่อเป็นโรคที่พบมากที่สุด 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	ตัวชี้วัดความสำเร็จ
ข้อที่ ๑. เพื่อให้ประชาชนที่สนใจได้รับการส่งเสริมสุขภาพด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี	๑.ร้อยละ ๖๐ ของประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมสามารถควบคุมโรคและลดอัตราการเจ็บป่วยลงได้
ข้อที่ ๒. เพื่อให้เกิดกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะด้วยดนตรีขึ้นในชุมชน	๒.เกิดกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะด้วยดนตรีขึ้นในชุมชน อย่างน้อย ๑ กลุ่ม

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม ฝึกปฏิบัติ	งบประมาณ	ระบุเวลา
<p>๑. กิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี</p> <p>๑.๑ บรรยายให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี</p> <ul style="list-style-type: none"> - แผ่นพับให้ความรู้ - สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยแบ่งกลุ่มจำนวน ๒ กลุ่ม 	<p>-แผ่นพับให้ความรู้</p> <p>๑.แผ่นพับให้ความรู้ชนิด ๔ สี ๒ หน้า จำนวน ๓๐ ใบๆละ ๑๐ บาท</p> <p>เป็นเงิน = ๓๐๐ บาท /</p> <p>-สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยแบ่งกลุ่ม จำนวน ๒ กลุ่ม</p> <p>๑.ค่าสมนาคุณวิทยากรบรรยาย จำนวน ๒ คนๆละ ๑ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท</p> <p>เป็นเงิน = ๑,๒๐๐ บาท /</p> <p>๒.ค่าสมนาคุณวิทยากรสาธิตและฝึกปฏิบัติจำนวน ๒ คนๆละ ๑ ชั่วโมงๆละ</p>	

	<p>๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๖๐๐ บาท</p> <p>๓.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๓๐ คน ๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๗๕๐ บาท</p> <p>รวมเป็นเงิน ๒,๘๕๐ บาท</p> <p>(สองพันแปดร้อยห้าสิบบาทถ้วน)</p>	
<p>๒. กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี (สัปดาห์ละ ๓ วัน)</p>	<p>- ค่าวิทยากร (ผู้นำการออกกำลังกาย) จำนวน ๑ คน สัปดาห์ละ ๓ วัน (๓ เดือน รวม ๓๖ วัน) วันละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๓๐๐ บาท (๓๖ วัน x ๑ ชม. x ๓๐๐ บาท) เป็นเงิน ๑๐,๘๐๐ บาท</p> <p>-ค่าป้ายไวนิลประชาสัมพันธ์โครงการ ขนาด ๑.๕ x ๓ เมตร รวม ๔.๕ ตารางเมตร ๆ ละ ๑๒๐ เป็นเงิน = ๕๔๐.บาท</p> <p>-ค่าเครื่องเสียงตู้ลำโพงอเนกประสงค์ ขนาด ๑๕ นิ้ว พร้อมไมโครโฟนสาย เป็นเงิน ๙,๙๐๐ บาท</p> <p>-ค่าจัดทำรูปแบบเล่มสรุปโครงการฯ เป็นเงิน = ๓๐๐ บาท</p> <p>รวมเป็นเงิน ๒๑,๕๔๐ บาท</p> <p>(สองหมื่นหนึ่งพันหกร้อยสี่สิบบาทถ้วน)</p>	
<p>รวมค่าใช้จ่ายทั้งหมด</p>	<p>รวมเป็นเงิน ๒๔,๓๙๐ บาท</p> <p>(สองหมื่นสี่พันสามร้อยเก้าสิบบาทถ้วน)</p>	

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน กลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรีชุมชนวังตอ ๑

๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

๗.๒.๕ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.๒๕๖๑)

๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

๗.๓.๕.๓ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ลงชื่อ * เสาวนีย์ ๑๖๕๑๕ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(...นางสาวเสาวนีย์ คงนคร.....)

ตำแหน่ง... ประธานชุมชนวังตอ ๑.....

วันที่-เดือน-พ.ศ.

กำหนดการอบรมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรีชุมชนวังตอ 1

สถานที่ ที่ทำการชุมชนวังตอ

เวลา	กิจกรรม	หมายเหตุ
11.30 - 13.00 น.	ลงทะเบียน, รับประทานอาหารเที่ยง	วันอบรมให้ความรู้
13.00 - 15.00 น.	อบรมให้ความรู้เรื่องการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี	
15.00 - 15.30 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
15.30 - 16.30 น.	สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยแบ่งกลุ่ม จำนวน 2 กลุ่ม	แบ่งกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม ใช้วิทยากรกลุ่มละ 1 คน
17.00 - 18.00 น.	ภาคปฏิบัติ กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินประกอบจังหวะดนตรี	สัปดาห์ละ 3 ครั้งละ 1 ชม จำนวน 36 ครั้ง