

## โครงการส่งเสริมการพัฒนาการออกกำลังกาย

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น  
เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ ..... 64-13331-02-03 .....

ชื่อโครงการ/กิจกรรม โครงการส่งเสริมการพัฒนาการออกกำลังกาย

ชื่อกองทุน กองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลท่ามะเดื่อ

## ประเภทการสนับสนุน

- สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
- สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]
- สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]
- สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ

- หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา
- กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
- สำนักงานเลขานุการกองทุน

ชื่อองค์กร กลุ่มออกกำลังกาย

กลุ่มคน

1.นางประกายเพชร สายปัญญา 2.นางสมจิตร คงตุต 3.นางเลื่อม ยุทธโกษา 4.นายเขียน หนูนุ่น 5.นางผิน ยิ้มแย้ม

วันอนุมัติ ..... 25 ก.ย. 63 .....

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 15 ตุลาคม 2563 ถึง 30 กันยายน 2564

งบประมาณ จำนวน 5,000.00 บาท

## 1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสังคมของคนไทยเริ่มเปลี่ยนไปจากอดีตที่จะเห็นได้จากบริบทการทำงานเศรษฐกิจและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปมีการแข่งขันทั้งทางด้านข่าวสารสารสนเทศและเทคโนโลยีทำให้วิถีชีวิตคนในสังคมต้องเร่งรีบและแข่งขันตามกลไกเศรษฐกิจแต่ในความจริงนั้นก่อให้เกิดปัญหาต่างๆเกิดขึ้นด้วยไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรรมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจแต่ระบบเศรษฐกิจนั้นยังคงดำเนินไปเรื่อยๆโดยที่ทรัพยากรที่สำคัญที่สุดคือทรัพยากรมนุษย์นั้นไม่ยั่งยืนเพราะร่างกายมนุษย์เสื่อมลงจากการรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าที่เป็นปัญหาในชุมชน 5 อันดับแรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อได้แก่ โรคความดันโลหิตสูงโรคเบาหวานโรคหัวใจโรคกล้ามเนื้อและโครงร่างและไขมันอุดตันในเส้นเลือดผู้ป่วยส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยทำงานและกลุ่มผู้สูงอายุจากการสอบถามพบว่าผู้ป่วยขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาของคนในชุมชนซึ่งถ้าประชาชนได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็สามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้ประกอบกับนโยบายของผู้บริหารเทศบาลตำบลท่ามะเดื่อมีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมสนับสนุนและดำเนินการในด้านสุขภาพให้กับประชาชนในเขตเทศบาลให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตแข็งแรงสมบูรณ์มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นโดยต้องการให้ประชาชนสามารถดูแลให้ภูมิคุ้มกันให้กับตนเองได้ด้วยการออกกำลังกายอีกทั้งยังสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และยังเป็นการป้องกันยาเสพติดไม่ให้เข้ามาในเขตพื้นที่ชุมชนได้อีกทางหนึ่งด้วย

## 2. สถานการณ์ปัญหา

สถานการณ์ปัญหา	ขนาด
1. ร้อยละของผู้สูงอายุ 65 ปี ขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)	60.00

## 3. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้า หมาย 1 ปี
1. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้สูงอายุ	ร้อยละของผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางอย่างน้อยที่สุด 150 นาทีต่อสัปดาห์)	80.00

## 4. วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

### 1. กิจกรรมออกกำลังกาย

#### รายละเอียด

กิจกรรมออกกำลังกาย ค่าใช้จ่าย ดังนี้ 1.ค่าสมุดพัฒนาการประจำตัวผู้ออกกำลังกาย จำนวน 40 เล่มๆละ30บาท เป็นเงิน 1,200บาท 2.ค่าจัดทำวิดีโอ เพลงประกอบการออกกำลังกาย เป็นเงิน 800บาท 3.ค่าน้ำดื่ม ขวดละ 5 บาท (ขวดเล็ก) จำนวน 600ขวด เป็นเงิน 3,000บาท รวม 5,000บาท \*ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้

งบประมาณ 5,000.00 บาท

### 5. งบประมาณ

งบประมาณโครงการ 5,000.00 บาท

### 6. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่วันที่ 15 ตุลาคม 2563 ถึง 30 กันยายน 2564

### 7. สถานที่ดำเนินการ

ในเขตเทศบาลตำบลท่ามะเดื่อ

### 8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลท่ามะเดื่อ จำนวน 5,000.00 บาท รายละเอียดดังในวิธีดำเนินการ/กิจกรรม ด้านบน

## 9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ประชาชนในชุมชนมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องใส่ใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้นส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

## 10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

### 10.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร กลุ่มออกกำลังกาย

ชื่อกลุ่มคน

- 1.นางประกายเพชร สายปัญญา
- 2.นางสมจิตร คงตุต
- 3.นางเลื่อม ยุทธโกศา
- 4.นายเชียน หนู่นุ่น
- 5.นางผิน ยิ้มแย้ม

ประเภทหน่วยงาน

- 10.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 10.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 10.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 10.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 10.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน
- 10.1.6 สำนักงานเลขาธิการกองทุน

### 10.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 10.2.1 ประเภท 1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข
- 10.2.2 ประเภท 2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น
- 10.2.3 ประเภท 3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ
- 10.2.4 ประเภท 4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ
- 10.2.5 ประเภท 5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ

### 10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- 10.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 10.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 10.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- 10.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- 10.3.5 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 10.3.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 10.3.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- 10.3.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 10.3.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่คาดว่าจะได้รับผลประโยชน์ 30 คน

#### 10.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

##### 10.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- 10.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 10.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 10.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 10.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 10.4.1.8 อื่นๆ

ระบุ

##### 10.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 10.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 10.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 10.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 10.4.2.8 อื่นๆ

ระบุ

##### 10.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 10.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 10.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 10.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 10.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

10.4.3.9 อื่นๆ

ระบุ

#### 10.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 10.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 10.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 10.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 10.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 10.4.4.9 อื่นๆ

ระบุ

#### 10.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 10.4.5.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.5.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.5.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.5.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.5.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 10.4.5.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 10.4.5.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 10.4.5.8 อื่นๆ

ระบุส่งเสริมการออกกำลังกาย

#### 10.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 10.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.6.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 10.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 10.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 10.4.6.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 10.4.6.9 อื่นๆ

ระบุ

## 10.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- 10.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีความเสี่ยง
- 10.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.7.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 10.4.7.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีความเสี่ยง
- 10.4.7.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีความเสี่ยงข้อเข่าเสื่อม
- 10.4.7.8 อื่นๆ

ระบุ

## 10.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีความเสี่ยง

- 10.4.8.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.8.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีความเสี่ยง
- 10.4.8.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.8.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.8.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 10.4.8.6 อื่นๆ

ระบุ

## 10.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

- 10.4.9.1 อื่นๆ

ระบุ

X ลงชื่อ ..... สมจิตร นิยมเนียม ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

( ..... สมจิตร นิยมเนียม )

ตำแหน่ง .....

วันที่-เดือน-พ.ศ. .... 1 ๓ ๖3 .....

## ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ ..... กศ. ท.พ. 1710  
ครั้งที่ ..... 3 / 2563 ..... เมื่อวันที่ ..... 25 ก.ย. 63 ..... ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ..... 5000. - ..... บาท

เพราะ .....

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่ ..... 30 ก.ย. 64 .....

ลงชื่อ ..... มณี .....  
.....

( วัตถุประสงค์ อภิปราย )

ตำแหน่ง ..... ประจักษ์ .....  
.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. .... 1 ก.ย. 63 .....