



## แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

### กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองกันตัง

ด้วยชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพ เทศบาลเมืองกันตัง มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ ส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบลีลาศด้วย 4 จังหวัด ปี 2564 ในปีงบประมาณ 2564 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมืองกันตัง เป็นเงิน จำนวน 39,800 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ ดังนี้

#### ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ

##### 1. หลักการและเหตุผล

สังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประสบปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคเมะเร็ง ความเครียด ฯลฯ การออกกำลังกายเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยในการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรง และจิตใจของคนเราแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อได้มากมาย หลากหลายรูปแบบ ช่วยในการบำบัดรักษาฟื้นฟูเสริมสร้างสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายรวมทั้งช่วยลดไขมันในร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อตึง ช่วยให้พัฒนาการรับรู้ของระบบประสาทส่วนต่างๆ ของร่างกาย ส่งผลให้ผู้ออกกำลังกายเกิดความมั่นใจในรูปร่างและความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวที่สำคัญ ประชาชนสามารถทำได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ และยังทำได้ทุกเพศทุกวัย เป็นการส่งเสริมสุขภาพง่ายๆ ได้ด้วยตนเอง ดังนั้น การกระตุ้นให้ประชาชนทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย เกิดความตระหนักและตื่นตัว เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งเพราะการออกกำลังกายนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงและลดภาวะแทรกซ้อนต่อการเกิดโรคดังกล่าวด้วย

ชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง ตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลส่งเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบลีลาศด้วย 4 จังหวัด ปี 2564 เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี สุขภาพจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง

##### 2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ประชาชนทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพ และเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายด้วยลีลาศ 4 จังหวัด
2. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพแก่ประชาชนทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรม มีสุขภาวะที่ดี สุขภาพจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง ลดโรคติดต่อไม่เรื้อรัง หรือลดภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ระดับหนึ่ง

##### 3. ตัวชี้วัดโครงการ

1. ร้อยละ 80 ของประชาชนทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรม มีทักษะการออกกำลังกายด้วยลีลาศทำพื้นฐาน จำนวน 4 จังหวัด
2. ร้อยละ 80 ของผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจในระดับดีมาก

##### 4. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยที่สนใจเข้าร่วมโครงการ จำนวน 70 คน

## 5. กิจกรรมและวิธีดำเนินการ

1. จัดประชุมประชาคมสมาชิกชมรมลีลาศร่วมเสนอความต้องการและความคิดเห็นในการของบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองกันตัง
2. จัดทำแผนงาน/โครงการดำเนินงานขอสนับสนุนงบประมาณเสนอ เพื่อพิจารณากลับกรองและเสนอต่อคณะกรรมการ เพื่อขออนุมัติดำเนินงานตามแผนงาน/โครงการ
3. ประชุมคณะกรรมการชมรมลีลาศ เพื่อวางแผนการดำเนินงาน เช่น การรับสมัครสมาชิกใหม่ การเตรียมการดำเนินงาน การมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบ
4. จัดกิจกรรมคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนและหลังการอบรม เพื่อประเมินสถานะสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือ ตัวแทน
5. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
6. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้การดูแลส่งเสริมสุขภาพ พร้อมฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศพื้นฐาน อย่างน้อย จำนวน 4 จังหวัด( คิวบันรัมบ้า , ไจว์ฟ, วอลซ์ และควิกสเตป)
7. จัดกิจกรรมออกกำลังกายแบบลีลาศจำนวน 4 จังหวัดอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยมีวิทยากรนำออกกำลังกาย เป็นระยะเวลา 3 เดือน
8. ประเมินทักษะของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและประเมินผลความพึงพอใจ
9. สรุป/รายงานผลหลังเสร็จสิ้นการดำเนินโครงการต่อกองทุนสุขภาพ

6. งบประมาณ จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลเมืองกันตัง จำนวน 39,800 บาท รายละเอียด ดังนี้

### 1. กิจกรรมอบรมให้ความรู้/ฝึกปฏิบัติ

- ค่าสมนาคุณวิทยากร 6 ชม.*600 บ.*2 วัน	เป็นเงิน 7,200 บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 70 คน*30 บ.*4 มื้อ	เป็นเงิน 8,400 บาท
- ค่าอาหารกลางวัน 70 คน*70 บ.*2 มื้อ	เป็นเงิน 9,800 บาท
- ค่าป้ายโครงการ 1 ผืน * 300 บ. (ขนาด 1*2.5 ม.)	เป็นเงิน 300 บาท
- ค่าป้ายประชาสัมพันธ์ 1 ผืน * 300 บ. (ขนาด 1*2.5 ม.)	เป็นเงิน 300 บาท
- ค่าเอกสาร/แบบประเมิน	เป็นเงิน 500 บาท
- ค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง	เป็นเงิน 2,500 บาท

### 2. กิจกรรมออกกำลังกายแบบลีลาศ

- ค่าตอบแทนวิทยากรนำออกกำลังกาย 3 เดือน * 3,600 บ. (3ครั้ง/สัปดาห์ = 3,600)	เป็นเงิน 10,800 บาท
---	---------------------

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 39,800 บาท

(หมายเหตุ : ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้)

## 7. ระยะเวลาดำเนินการ

ตั้งแต่วันที่ 1 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2563 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน พ.ศ. 2564

## 8. สถานที่ดำเนินการ

อาคารคอมซิมบี เทศบาลเมืองกันตัง/ ศาลาสวนสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง

## 9. วิธีการประเมินผล

- 1). ประเมินทักษะของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 2). ประเมินผลความพึงพอใจ

## 10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพและมีทักษะการออกกำลังกายด้วยลีลาศทำพื้นฐานได้อย่างน้อย 4 จังหวัด

2. ประชาชนกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรม มีสุขภาพที่ดี สุขภาพจิต  
สดใส ร่างกายแข็งแรง ลดอัตราการป่วยด้วยโรคติดต่อไม่เรื้อรังและ/หรือลดภาวะแทรกซ้อนของโรคได้

### 11. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

11.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพฯ  
พ.ศ.2561 ข้อ 10) ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพ เทศบาลเมืองกันตัง

กลุ่มหรือองค์กรประชาชน [ข้อ 10 (2)]

11.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ  
10(2)]

11.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.2557)

กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

11.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

อื่นๆ (ระบุ) การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบลีลาศ

12. ผู้รับผิดชอบโครงการ (กรณีกลุ่มหรือองค์กรประชาชนควรมีผู้รับผิดชอบโครงการอย่างน้อย 3 คน)  
ชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง

1). นางอรพินท์ จิโรจน์มนตรี ประธานชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพฯ

2). นางลัทธिया รัตนคช เหมัญญิกชมรมฯ

3). นางธวัลรัตน์ นิชรรัตน์กุล เลขานุการชมรมฯ

ลงชื่อ.....*อรพินท์ จิโรจน์มนตรี*.....ผู้เสนอโครงการ/กิจกรรม

(นางอรพินท์ จิโรจน์มนตรี)

ประธานชมรมลีลาศเพื่อสุขภาพเทศบาลเมืองกันตัง

วัน-เดือน-ปี.....*14/12/63*.....

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น เทศบาลเมือง  
กันตัง ครั้งที่ 1/2564 เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2563 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ ดังนี้

เห็นควรอนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน  
39,800 บาท

เพราะเป็นการสนับสนุนให้กลุ่ม/องค์กรประชาชนในพื้นที่ ได้ดำเนินงานตามแผนงาน/  
โครงการ/กิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพ ให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลส่งเสริม  
สุขภาพ/การออกกำลังกายแบบลีลาศอย่างถูกต้องและเหมาะสม ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค  
และลดภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ในระดับหนึ่ง

ไม่ควรอนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายใน  
วันที่ .....

ลงชื่อ ..... ผู้พิจารณาโครงการ

(นายคาถา นิตยจำรูญ)

ปลัดเทศบาล

กรรมการและเลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ.....

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ

ลงชื่อ ..... ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสรนนท์ จิโรจน์มนตรี)

นายกเทศมนตรีเมืองกันตัง

ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....