

## โครงการขยับกายด้วยบาสโลบเดินท์

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น  
เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ: 64 - L3367 - 4 - 09

ชื่อโครงการ/กิจกรรม โครงการขยับกายด้วยบาสโลบเดินท์

ชื่อกองทุน กองทุนสุขภาพตำบล อบต.เขาย่า

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 อบต. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา
- กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
- สำนักงานเลขากองทุน

ชื่อองค์กร ชมรมคนรักสุขภาพบ้านศาลามะปราง

กลุ่มคน

1.นางอารีย์ ไชยหุ 2.นางจุฑารัตน์รักชุม 3.นางผกาภรณ์เรืองศรี 4.นางวิมลทองแดง 5.นางปราณีเส็งทับ

วันอนุมัติ 22 พ.ค. 64

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564 ถึง 30 กันยายน 2564

งบประมาณ จำนวน 16,625.00 บาท

## 1. หลักการและเหตุผล

## 2. สถานการณ์ปัญหา

	สถานการณ์ปัญหา	ขนาด
1.	ร้อยละของคนที่ออกกำลังกายในชุมชน	10.00
2.	ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)	10.00
3.	ร้อยละประชาชนที่มีความเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง	47.24
4.	ร้อยละของคนในชุมชนที่กินผัก ผลไม้ อย่างน้อยวันละ 400 กรัม	20.00

## 3. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

	วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย 1 ปี
1.	เพิ่มการออกกำลังกายในชุมชน	ร้อยละของคนที่ออกกำลังกายในชุมชน	30.00
2.	เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้ใหญ่	ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 150 นาทีต่อสัปดาห์)	30.00
3.	เพื่อแก้ปัญหาประชาชนที่มีความเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง	ร้อยละประชาชนที่มีความเสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง ลดลง	40.00
4.	เพิ่มการกินผัก ผลไม้ ของคนในชุมชน	ร้อยละของคนในชุมชนที่กินผัก ผลไม้ อย่างน้อยวันละ 400 กรัม เพิ่มขึ้นเป็น	50.00

## 4. วิธีดำเนินการ/กิจกรรม

## 1. กิจกรรมสำรวจกลุ่มเป้าหมาย สร้างความเข้าใจ และขับเคลื่อนกลไกในการดำเนินงาน

## รายละเอียด

1.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 25 คน เป็นเงิน 625 บาท

งบประมาณ 625.00 บาท

## 2. กิจกรรมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์การออกกำลังกายที่มีผลกระทบต่อสุขภาพซึ่งเป็นปัจจัยหลักในการสูญเสียสุขภาพ

## รายละเอียด

1.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 120 คนๆละ 70 บาท จำนวน 8,400 บาท 2.ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 120 คน จำนวน 2 มื้อ จำนวน 6,000 บาท 3.ค่าถ่ายเอกสารแบบสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 250 ชุดๆละ 5 บาท จำนวน 1,250 บาท

งบประมาณ 14,400.00 บาท

## 3. กิจกรรมการออกกำลังกายรูปแบบบาสโลบ

## รายละเอียด

1. กิจกรรมออกกำลังกายทุกวันๆละ 1 ชั่วโมง เวลา 17.00 -18.00 น ณ ลานหน้า รพ.สต.บ้านศาลาแม่ปราง 1.1 การสำรวจพฤติกรรม การออกกำลังกาย และพฤติกรรมกรรมการกินอาหาร ก่อนการออกกำลังกาย 1.2 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทุกวันๆละ 1 ชั่วโมง งบ ประมาณ -ค่าน้ำดื่ม จำนวน 200 ขวดๆละ 8 บาท จำนวน 1600 บาท

งบประมาณ 1,600.00 บาท

#### 4. กิจกรรมประเมินผลกิจกรรมทางกาย

##### รายละเอียด

กิจกรรมการสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย และพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหาร ประเมินผลหลังจากการออกกำลังกาย และสรุปผลการ ดำเนินโครงการ คั้นข้อมูลสู่ชุมชน

งบประมาณ 0.00 บาท

#### 5. งบประมาณ

งบประมาณโครงการ 16,625.00 บาท

#### 6. ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินโครงการ ตั้งแต่ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2564 ถึง 30 กันยายน 2564

#### 7. สถานที่ดำเนินการ

หมู่ที่ 1 ,2 ,4 ,10 ตำบลเขาย่า

#### 8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพกองทุนสุขภาพตำบล อบต.เขาย่า [SEP]จำนวน 16,625.00 บาท รายละเอียดดังในวิธีดำเนินการ/ กิจกรรม ด้านบน

#### 9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

#### 10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร ชมรมคนรักสุขภาพบ้านศาลาแม่ปราง

##### ชื่อกลุ่มคน

- 1.นางอารีย์ ไชยหยู
- 2.นางจุฑารัตน์รักชุม
- 3.นางผกาภรณ์เรืองศรี
- 4.นางวิมลทองแดง
- 5.นางปรานีเส็งทับ

##### ประเภทหน่วยงาน

- 10.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 10.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อบต. 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 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

ระบุ

#### 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 และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.7.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 10.4.7.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 10.4.7.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 10.4.7.8 อื่นๆ

ระบุ

#### 10.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- 10.4.8.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.8.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 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

ลงชื่อ ท.อ.ศิริ ..... ไชยพงษ์ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ท.อ.ศิริ ..... ไชยพงษ์)

ตำแหน่ง ท่าด่านชมรมดนตรีสุขภาพ

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๗ ต.ค ๖๖

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ ..... ๐๙๓๑.๖๓๕๑  
 ครั้งที่ ..... ๑ ..... / ๒๕๖๔ ..... เมื่อวันที่ ..... ๑๑ พ.ค. ๖๔ ..... ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ..... ๑๖,๖๒๕ ..... บาท

เพราะ ..... เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนฯ  
 ..... มีงบประมาณเพียงพอ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่ ..... ๑๐ ต.ค. ๖๔ .....

ลงชื่อ ..... 

(..... (นายกิตติ มานันตพงศ์) .....

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเขาย่า

ตำแหน่ง .....

วันที่-เดือน-พ.ศ. .... ๑๕ พ.ค. ๖๔ .....