

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา

เรื่อง ขอเสนอแผน/โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมู่ที่ ๓ ตำบลวัดขนุน

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลวัดขนุน กองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.วัดขนุน

๑.รหัสโครงการ	๖A- L5270-2-03	
๒.ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมู่ที่ ๓ ตำบลวัดขนุน	
๓.ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศ พ.ศ.๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)	<input type="checkbox"/> ๑.สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)] <input checked="" type="checkbox"/> ๒. สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)] <input type="checkbox"/> ๓.สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)] <input type="checkbox"/> ๔.สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)] <input type="checkbox"/> ๕.สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)]	
๔.หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่ม คนที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> ๑.หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> ๒.หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> ๓.หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> ๔.หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ <input checked="" type="checkbox"/> ๕.กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน <input type="checkbox"/> ๖.ศูนย์ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบของศูนย์ฯ <input type="checkbox"/> ๗.องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.)	
๕.ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕คน)	ชื่อองค์กร กลุ่มรักสุขภาพบ้านขาม	
	กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน)	
	๑.นางอำนวย ทองขาว	
	๒.นางสุปรียา ไหมชุม	
	๓.นางสาวศิริรินทร์ พุทธิสโร	
	๔.นางสาวอารีย์ เพิ่มศักดิ์	
	๕.นางอาพร ปิมพะโร	
๖.วันอนุมัติ	22 ธันวาคม 2563 (ครั้งที่ 1/2564)	
๗.ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๔ ถึง วันที่ ๓๐ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๔	
๘.งบประมาณ	จำนวน ๑๓,๐๐๐ บาท	
๙.สถานที่ดำเนินการ	สนามสหกรณ์การเกษตรสิงหนคร หมู่ที่ ๓ ตำบลวัดขนุน	
๑๐.กลุ่มเป้าหมาย	สมาชิกกลุ่มจำนวน ๒๐ คน	

เลขที่ 32  
วันที่ 22 ธ.ค. 2563

### ๑๑. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันกระแสการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายกำลังเป็นที่นิยมเป็นอย่างมาก ทั้งวัยรุ่นหนุ่มสาว วัยทำงาน และผู้สูงอายุ ล้วนหันมาสนใจในการดูแลตัวเอง ด้วยการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง เต้นแอโรบิค โยคะ พิลาทิส บาสโลป และการออกกำลังกายแบบอื่น ตามสมัยนิยม เพื่อความเพลิดเพลิน และมีความสุขสนุกสนาน ผ่อนคลาย ไม่จำเจ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพ ที่นำไปสู่การมีสุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ ลดโรคไม่ติดต่อต่างๆที่เป็นปัญหาในชุมชน เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน และอื่นๆอีกมากมาย

กลุ่มรักสุขภาพบ้านขาม เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงได้ จัดโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมู่ที่ ๓ ตำบลวัดขนุน เพื่อพัฒนาศักยภาพ และให้ความรู้แก่ประชาชนให้พร้อมสำหรับการเป็นแกนนำ สร้างสุขภาพให้แก่คนในพื้นที่และผู้ที่ต้องการออกกำลังกาย เพื่อความทั่วถึงแก่ประชาชนที่มีความต้องการออกกำลังกายแบบมีรูปแบบ

### ๑๒. วิธีดำเนินการ

๑. ประชุมคณะกรรมการหมู่บ้าน และประชาชนที่สนใจ จัดตั้งกลุ่มรักสุขภาพบ้านขาม
๒. เขียน/เสนอโครงการเพื่ออนุมัติโครงการ
๓. ประชาสัมพันธ์โครงการ
๔. จัดเตรียมวัสดุ และอุปกรณ์ในการอบรมตามโครงการ
๕. ดำเนินงานตามแผนงานโครงการ โดยมีกิจกรรมดังนี้
  - ตรวจคัดกรอง เพื่อประเมินภาวะสุขภาพ ประชาชนที่ร่วมกิจกรรมโดยใช้สายวัดรอบเอว เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดความดัน ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม
  - จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแก่กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ
  - จัดอบรมสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างแกนนำออกกำลังกาย (แอโรบิค และบาสโลป)
  - จัดให้มีการออกกำลังกายต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วันทุกสัปดาห์ โดยมีแกนนำออกกำลังกายในแต่ละวันจากแกนนำที่ผ่านการอบรม
๖. ประเมิน/สรุปผลการดำเนินโครงการ
  - ติดตามการออกกำลังกายของกลุ่มเป้าหมายหลังเข้าร่วมโครงการทุกๆ ๓ เดือน จนเสร็จสิ้น

### โครงการ

- ประเมินดัชนีมวลกายและรอบเอวของกลุ่มเป้าหมายหลังเข้าร่วมกิจกรรม ทุกๆ ๓ เดือนจากแบบบันทึกรายงานประจำเดือน

### ๑๓. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. สมาชิกที่เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
๒. ประชาชนในชุมชนมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
๑๔. วัตถุประสงค์ ข้อที่ ๑ เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	ตัวชี้วัดความสำเร็จ ๑. ผู้เข้าร่วมโครงการมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง
ข้อที่ ๒ เพื่อให้ประชาชนในชุมชนมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	๒. มีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
๑. กิจกรรมตรวจคัดกรองสุขภาพกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ ๑.๑ กิจกรรมย่อย วัดรอบเอว ซึ่งนำหนัก วัดความดัน ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม		มกราคม - กันยายน ๒๕๖๔
๒. กิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ	- ค่าจัดทำป้ายโครงการ เป็นเงิน ๖๐๐ บาท - ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๓ ชม. x ๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐.-บาท - ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๒๐ ชุด X ๓๐๐. X ๑ มื้อ เป็นเงิน ๖๐๐.-บาท	มกราคม ๒๕๖๔
๓. กิจกรรมอบรมสมาชิกเพื่อสร้างแกนนำในการออกกกำลังกาย	-ค่าสมนาคุณวิทยากรในการจัด อบรมแกนนำแอโรบิค จำนวน ๑ ชม. X ๒๐๐ บ. x ๕ วัน เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท - ค่าสมนาคุณวิทยากรในการจัด อบรมแกนนำบาสโลบ จำนวน ๑ ชม. X ๒๐๐ บ. x ๕ วัน เป็นเงิน ๑,๐๐๐.-บาท ค่าชุดเครื่องเสียงชนิดพกพา จำนวน ๑ ชุด เป็นเงิน ๘,๐๐๐.- บาท	มกราคม ๒๕๖๔
๔. ออกกกำลังกายแบบแอโรบิค หรือบาสโลบ อย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๕ วัน ทุกสัปดาห์		มกราคม - กันยายน ๒๕๖๔
	รวมเป็น ๑๓,๐๐๐ บาท	

หมายเหตุ : โดยทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

#### ๑๕. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้วโดยสามารถลงรายการได้มากกว่า ๑ รายการ สำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น)

#### ๑๕.๑หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.

๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ...กลุ่มรักสุขภาพบ้านขาม.....

- ๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๒ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

- ๔ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๕ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา
- ๖ กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
- ๗ ศูนย์ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบของศูนย์ฯ
- ๘ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.)

**๑๕.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)**

- ๑ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)]
- ๒ สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กร ประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]
- ๓ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)]
- ๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
- ๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐ (๕)]

**๑๕.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)**

- ๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน
- ๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน
- ๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน
- ๔ กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน
- ๕ กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....คน
- ๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน.
- ๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน
- ๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน
- ๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
- ๑๐ กลุ่มอื่นๆ (ระบุ) กลุ่มประชาชนทั่วไป จำนวน 20.....คน

**๑๕.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

- ๑๕.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - ๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - ๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

๑๕.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- ๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๖ อื่นๆ (ระบุ) .....

๑๕.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

- ๑ อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ ..... ฉิ่ง อ.ย. ท.ล.๑๗๗๒ ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางอำนาจ ทองขาว)

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มรักสุขภาพบ้านขาม

วันที่-เดือน-พ.ศ. 2๐ กันยายน พ.ศ. 2563

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลง  
รายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลวัดชนุน  
ครั้งที่ ๑ / ๒๕๖๔ เมื่อวันที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๖๓ ผลการพิจารณาแผนงาน/  
โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

งบประมาณที่เสนอ จำนวน ๑๓,๐๐๐ บาท  
 อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๑๓,๐๐๐ บาท  
เพราะ .....

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายใน  
วันที่ .....

ลงชื่อ .....

(นายชรัสมิตร ดุสิตบุรี)

ตำแหน่ง ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลวัดชนุน ผู้จัดทำหน้าที่  
ผู้อำนวยการส่วนการบริการประชาชน องค์การบริหารส่วนตำบลวัดชนุน  
วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๒ ธ.ค. ๒๕๖๓