



เอกสารประกอบ
โครงการควบคุมและป้องกันโรคไข้เลือดออก
โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแอโรบิกในชุมชน

จัดทำโดย
กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ 9
ตำบลที่วัง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

สนับสนุนงบประมาณโดย สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
เทศบาลตำบลที่วัง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

แบบเสนอโครงการ กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลที่วัง

เรื่อง ขอเสนอโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแอโรบิกในชุมชน หมู่ที่ ๙

เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลที่วัง

ด้วย กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่ที่ ๙ มีความประสงค์จะทำ โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแอโรบิกในชุมชน หมู่ที่ ๙ ในปีงบประมาณ ๒๕๖๕ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลที่วัง เป็นเงิน ๑๑,๕๗๕.- บาท มีรายละเอียดโครงการกิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
ลงรายละเอียด)

หลักการและเหตุผล

ด้วยความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่างๆ ที่มีความสะดวกสบาย ทำให้ชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป ประชาชนออกกำลังกายน้อยลงทำให้สุขภาพร่างกายของประชาชนในปัจจุบันแย่งจากเดิมวัดได้จากสภาวะสุขภาพที่ดีคนเป็นโรคไม่ติดต่อเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศจากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชน ๕ อันดับแรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยทำงาน และกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากขาดการออกกำลังกาย และบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องทำให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชน

กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่ที่ ๙ ได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแอโรบิกในชุมชน หมู่ที่ ๙ เพื่อขอรับเงินสนับสนุนตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.๒๕๖๑ เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่มประชาชน หรือหน่วยงานอื่น และได้จัดทำโครงการดังกล่าว ซึ่งหากประชาชนได้รับการออกกำลังกายที่ถูกวิธีและสม่ำเสมอก็สามารถลดปัญหาและส่งเสริมสุขภาพกายและใจได้ดี มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุข ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และสติปัญญา โดยให้ประชาชนสามารถดูแล และสร้างภูมิคุ้มโรคได้เป็นอย่างดีและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๑. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

- ๑.๑ เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ
- ๑.๒ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคก่อนที่บำบัดรักษาโรคก่อนที่บำบัดรักษาโรคให้แก่ประชาชน
- ๑.๓ เพื่อให้ประชาชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

กลุ่มเป้าหมาย

- กลุ่มวัยทำงาน/กลุ่มผู้สูงอายุ/อสม.หมู่ที่ ๙ จำนวน ๓๐ คน

๒. วิธีดำเนินการ

- ๒.๑ จัดทำโครงการเสนอขออนุมัติ
- ๒.๒ ประชุมคณะทำงาน อสม. ประชาชน กลุ่มวัยทำงาน เพื่อชี้แจงโครงการและวางแผนการ
- ๒.๓ ติดต่อประสานงานหน่วยงาน วิทยากร และผู้นำการออกกำลังกาย ผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อร่วมกันดำเนินงาน จัดเตรียมสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์
- ๒.๔ ประชาสัมพันธ์โครงการให้ประชาชน กลุ่มวัยทำงาน ในชุมชนได้รับทราบ และเชิญชวนให้เข้าร่วมโครงการ

/๒.๕ จัดกิจกรรม...

๒.๕ จัดกิจกรรม ตามแผนงานโครงการ

- จัดอบรมส่งเสริมสนับสนุน ให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน และการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีให้เกิดขึ้นในชุมชน

- จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเดินแอโรบิคอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๓ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมง เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. ณ สถานที่ทำการกำนันตำบลที่วัง หมู่ที่ ๙ /โรงประชุมหมู่ที่ ๙

๒.๖. สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการและประเมินผล ส่งให้กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาล ตำบลที่วัง

๓. ระยะเวลาดำเนินการ

กรกฎาคม - กันยายน ๒๕๖๕

๔. สถานที่ดำเนินการ

๑. จัดอบรมให้ความรู้ ณ สถานที่ทำการกำนันตำบลที่วัง หมู่ที่ ๙ /โรงประชุมหมู่ที่ ๙

๒. จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเดินบาสโลป และออกกำลังกาย ณ สถานที่ทำการกำนันตำบลที่วัง หมู่ที่ ๙ /โรงประชุมหมู่ที่ ๙

๕. งบประมาณ

งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลที่วัง จำนวน ๑๑,๕๗๕.- บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันห้าร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน) รายละเอียดดังนี้

๕.๑ ค่าวิทยากร จำนวน ๓ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐.- บาท

๕.๒ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (จำนวน ๓๐ คนๆละ ๑ มื้อๆละ ๒๕ บาท) เป็นเงิน ๗๕๐.- บาท

๕.๓ ค่าป้ายไวนิลโครงการ ขนาด ๑.๒ x ๒.๔ เมตร จำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๗๒๐.- บาท

๕.๔ ค่าเครื่องเสียง,ชุดไมล์ เป็นเงิน ๕,๖๐๕.- บาท

งบประมาณ กิจกรรมรวมกลุ่มออกกำลังกาย

- ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย วันละ ๑ ชั่วโมงๆละ ๓๐๐ บาท (สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง)

(นำเดินแอโรบิค) รวมจำนวน ๙ ครั้งๆละ ๑ ชั่วโมงๆละ ๓๐๐ บาท

เป็นเงิน ๒,๗๐๐.- บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๑,๕๗๕.- บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันห้าร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๖.๑ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพกายที่แข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

๖.๒ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากยิ่งขึ้น และรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๖.๓ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นมีความรู้รักสามัคคี

/๗. สรุปแผนงาน...

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการ
จำแนกประเภทเท่านั้นเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านที่ ๙

- ☐ ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ☐ ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ☐ ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ☐ ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ☒ ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

- ☐ ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข
[ข้อ ๗(๑)]
- ☒ ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/
หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]
- ☐ ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
- ☐ ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ☐ ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ☐ ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ☐ ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ☐ ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ☒ ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ☐ ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ☐ ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ☐ ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ☐ ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ☒ ๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
 - ☐ ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ☐ ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ☐ ๗.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ☒ ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

/๗.๔.๔.๕ การส่งเสริม...

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับการ
จำแนกประเภทเท่านั้นเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านที่ ๙

- ☐ ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ☐ ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ☐ ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ☐ ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ☒ ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

- ☐ ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข
[ข้อ ๗(๑)]
- ☒ ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/
หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]
- ☐ ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
- ☐ ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ☐ ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ☐ ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ☐ ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ☐ ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ☒ ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ☐ ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ☐ ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ☐ ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ☐ ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ☒ ๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
 - ☐ ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ☐ ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ☐ ๗.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ☒ ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

/๗.๔.๔.๕ การส่งเสริม...

- ☐ ๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ☐ ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ☐ ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ ๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☐ ๗.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ.....ยุพิน แสงทอง.....ผู้เสนอโครงการ

(นางยุพิน แสงทอง)

ตำแหน่ง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้านที่ ๙

วันที่-เดือน-พ.ศ.

ลงชื่อ.....ประทีป ศรีแก้ว.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายประทีป ศรีแก้ว)

ตำแหน่ง ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลที่วัง

วันที่-เดือน-พ.ศ.

อนุมัติตามมติการประชุม ครั้งที่ ๗ / ๒๕๖๕ เมื่อวันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๕

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อบท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลที่วัง
ครั้งที่ ๓ / ๒๕๖๕ เมื่อวันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๕ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้
☒ อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแอโรบิกในชุมชน
หมู่ที่ ๙ ปี ๒๕๖๕ จำนวน ๑๑,๕๗๕ บาท

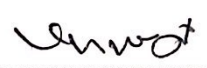
เพราะ

☐ ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

☒ ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายใน
วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๕

ลงชื่อ 

(นายประทีป ศรีแก้ว)

ตำแหน่ง นายกเทศมนตรีตำบลที่วัง

ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลที่วัง

วันที่

