

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลไม้ฝาด

เรื่อง โครงการอบรมให้ความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๖๖

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลไม้ฝาด

ด้วย อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่ที่ ๓ ตำบลไม้ฝาด มีความประสงค์จะจัดทำโครงการอบรมให้ความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๖๖ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลไม้ฝาด เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

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

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันปัญหาโรคไม่ติดต่อเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศจากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชน ๕ อันดับแรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างและไขมันอุดตันในเส้นเลือด ผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในวัยแรงงานและกลุ่มผู้สูงอายุ โรคดังกล่าวเกิดจากการมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการดูแลสุขภาพให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ต้องประกอบไปด้วย การรับประทานอาหารที่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ การมีสุขภาพจิตที่ดี และการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามวัย สามารถส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงพึงปรารถนา เพราะโรคบางโรคสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดีกว่าการรอให้เกิดการเจ็บป่วยแล้วรักษา จะทำให้สิ้นเปลืองทรัพยากรและงบประมาณในการดูแลรักษาจำนวนมาก อีกทั้งการรวมกลุ่มออกกำลังกายของคนที่มีหลายกลุ่มวัยทำให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างวัยที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดความเข้าใจในพฤติกรรมของแต่ละวัย การส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนถือเป็นการจัดปัจจัยเอื้อที่สำคัญเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสม ส่งผลให้มีสุขภาพที่แข็งแรง สุขภาพจิตดี ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้อย่างดี

กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ ๓ บ้านไม้ฝาด ตำบลไม้ฝาด อำเภอเสีเกา จังหวัดตรัง จึงได้จัดทำโครงการอบรมให้ความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๖๖ ขึ้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายของประชาชนในพื้นที่ และส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา เกิดเป็นภาคีเครือข่ายสร้างสุขภาพ และส่งผลให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี

๑.วัตถุประสงค์

๑.๑.ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

๑.๒.เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังของประชาชนในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๓

๑.๓.เพื่อให้ประชาชนในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๓ มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นและต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ

๒.เป้าหมาย

๒.๑.ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

๒.๒.อัตราการเกิดโรคเรื้อรังของประชาชนในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๓ ลดลง

๒.๓.มีการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๓ บ้านไม้ฝาด จำนวน ๑ ชมรม

๓.กลุ่มเป้าหมาย

แกนนำสุขภาพในเขตพื้นที่ หมู่ที่ ๓ บ้านไม้ฝาด จำนวน ๕๐ คน

๔. วิธีดำเนินการ

- ๔.๑. แต่งตั้งและประชุมคณะทำงานโครงการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพ
- ๔.๒. วางแผนการดำเนินโครงการ ประชาสัมพันธ์โครงการและเชิญกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการฯ
- ๔.๓. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- ๔.๔. เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ สื่อ และสถานที่
- ๔.๕. จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ / การฝึกทักษะ
- ๔.๖. สรุปและรายงานผลการดำเนินโครงการ

๕. สถานที่ดำเนินการ

ศูนย์ฝึกอาชีพหมู่ที่ ๓ ตำบลไม้ฝาด อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือน ธันวาคม ๒๕๖๕ - เดือน มีนาคม ๒๕๖๖

๗. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลไม้ฝาด ปีงบประมาณ ๒๕๖๖ จำนวน ๑๕,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่ายจำแนกตามกิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ อบรมให้ความรู้การส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายตามกลุ่มวัย

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คน คนละ ๒ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
๒. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๕๐ คน คนละ ๑ มื้อ มื้อละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๒,๕๐๐ บาท
๓. ครุภัณฑ์ชุดเครื่องเสียง จำนวน ๑ ชุด เป็นเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๕,๐๐๐ (หนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน)

๘. การประเมินผล

วัตถุประสงค์	ตัวบ่งชี้	เครื่องมือ/วิธีการ	เกณฑ์
๑. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง	- ร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง	- แบบทดสอบประเมินความรู้ ก่อน - หลัง การอบรม	- ร้อยละ ๘๐
๒. เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังของประชาชนในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๓	- อัตราการเกิดโรคเรื้อรังของประชาชน ในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๓ ลดลง	- อัตราการเกิดโรคเรื้อรัง ในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๓	ร้อยละ ๒๐

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๙.๑. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
- ๙.๒. การเกิดโรคเรื้อรังของประชาชนในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๓ ลดลง

๑๐.สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการ
จำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๑๐.๑หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๖)

ข้อ ๑๐.๑ ชื่อหน่วยงาน.....

- ๑๐.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๑๐.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๑๐.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๑๐.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๑๐.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๑๐.๒ ประเภทการสนับสนุน(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

- ๑๐.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข
[ข้อ๑๐ (๑)]
- ๑๐.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น
[ข้อ๑๐(๒)]
- ๑๐.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)]
- ๑๐.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
- ๑๐.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)]

๑๐.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๖๑)

- ๑๐.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๑๐.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๑๐.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๑๐.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๑๐.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๑๐.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๑๐.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๑๐.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไป
- ๑๐.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

๑๐.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

๑๐.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๑๐.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

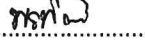
๑๐.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

๑๐.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

๑๐.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

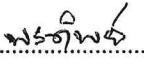
๑๐.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

๑๐.๔.๗.๖ อื่นๆ(ระบุ)

ลงชื่อ..... .....ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นางพรทิพย์ พงษ์แพทย์)

อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๓

ลงชื่อ..... .....ผู้เสนอโครงการ


(นางสาวพรทิพย์ เกิดผล)

ประธานอาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๓

ลงชื่อ..... .....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายอัทฒกร ชัยพล)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไม้ฝาด

ลงชื่อ..... .....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสมนึก เปลียนเกท)

ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ

องค์การบริหารส่วนตำบลไม้ฝาด

กำหนดการอบรม

โครงการอบรมให้ความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๖๖

ณ ศูนย์ฝึกอาชีพหมู่ที่ ๓ ตำบลไม้ฝาด

วันที่ ๒๓ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖

เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๓๐ น.

รับลงทะเบียน

เวลา ๐๙.๓๐ น. - ๑๐.๐๐ น.

พิธีเปิดโครงการ(โดยนายกองค้การบริหารส่วนตำบลไม้ฝาด)

เวลา ๑๐.๐๐ น. - ๑๐.๑๕ น.

พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา ๑๐.๑๕ น.- ๑๑.๐๐ น.

อภิปราย สถานการณ์ปัญหาโรคไม่ติดต่อของพื้นที่

เวลา ๑๑.๐๐ น.- ๑๒.๐๐ น.

บรรยายความรู้การออกกำลังกายตามกลุ่มวัย

เวลา ๑๒.๐๐ น.- ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐ น.- ๑๔.๐๐ น.

ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายตามกลุ่มวัย

เวลา ๑๔.๐๐ น.- ๑๔.๑๕ น.

พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา ๑๔.๐๐ น.- ๑๕.๐๐ น.

จัดทำข้อตกลงและแนวทางการจัดตั้งชมรม

เวลา ๑๕.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

อภิปราย ชักถาม ข้อเสนอแนะ การทำกิจกรรม

เวลา ๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.

ปิดการอบรม

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

รายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการ

โครงการอบรมให้ความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ประจำปี ๒๕๖๖

ณ ศูนย์ฝึกอาชีพหมู่ที่ ๓ ตำบลไม้ฝาด
อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง

ดำเนินงานโดย
อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่ที่ ๓ ตำบลไม้ฝาด
อำเภอสิเกา จังหวัดตรัง

ส่วนที่ ๓ :แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ(สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อโครงการอบรมให้ความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๖๖

๑. ผลการดำเนินงาน

- ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง
- ประชาชนในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๓ มีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นและต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอ
- มีการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๓ บ้านไม้ฝาด จำนวน ๑ ชมรม

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

- บรรลุตามวัตถุประสงค์
 ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม๕๐..... คน

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ๑๕,๐๐๐.๐๐..... บาท
งบประมาณเบิกจ่ายจริง๑๕,๐๐๐.๐๐..... บาท คิดเป็นร้อยละ๑๐๐.....
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ บาท คิดเป็นร้อยละ

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ไม่มี
 มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

ลงชื่อ..........ผู้รายงาน

(.....นางพรทิพย์ พงษ์แพทย์.....)

ตำแหน่ง อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่ที่ ๓ ตำบลไม้ฝาด
วันที่-เดือน-พ.ศ.๑๐/๒/๕๖.....

กิจกรรมจัดอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ / การฝึกทักษะ ตามโครงการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพประจำปี 2566



กิจกรรมจัดอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ / การฝึกทักษะ ตามโครงการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพประจำปี 2566



กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามโครงการจัดตั้งชมรมสร้างสุขภาพประจำปี 2566

