

เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน
เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการส่งเสริมผู้สูงอายุใส่ใจรักสุขภาพ ตำบลแก้มอัน
อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี ปีงบประมาณ 2563

เรียน ประธานกรรมการกองหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน
ด้วยหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน มีความประสงค์ จะจัดทำ
แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการส่งเสริมผู้สูงอายุใส่ใจรักสุขภาพ ตำบลแก้มอัน อำเภอจอมบึง จังหวัด
ราชบุรี ในงบประมาณ 2563 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การ
บริหารส่วนตำบลแก้มอัน เป็นจำนวนเงิน ๒๐,๔๗๕ บาท (สองหมื่นสี่ร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)

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

ผู้สูงอายุหรือคนชรา ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก หมายถึงคนที่มี อายุ
๖๐ ปี ขึ้นไปทั้งเพศหญิงและเพศชาย ปัจจุบันประเทศต่างๆ ทั่วโลกมีอัตราการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุมาก
ขึ้นเรื่อยๆทุกปี เหตุที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และการพัฒนางานด้าน
สาธารณสุขทำให้สุขภาพอนามัยของประชาชนดีขึ้นและมีอายุยืนยาวทำให้ผู้สูงอายุในประเทศไทยมี
แนวโน้มเพิ่มมากขึ้น

ผู้สูงอายุถือได้ว่าเป็นทรัพยากรของชาติที่มีคุณค่าทุกคนควรให้ความรักเคารพ และดูแล
เอาใจใส่เนื่องจากเป็นผู้ที่สร้างประโยชน์แก่ประเทศชาติมาก่อน สามารถถ่ายทอดความรู้ ประสบการณ์
และวัฒนธรรมอันดีไปสู่ลูกหลาน แต่ปัจจุบันผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งจากบุตรหลานมากขึ้นทำกิจวัตรและดูแล
ตัวเองในเรื่องของความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันมากขึ้น ฉะนั้นผู้สูงอายุควรต้องได้รับความรู้ในเรื่อง การ
รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพปากและฟัน การป้องกันอุบัติเหตุ
เหล่านี้เป็นต้น เพื่อที่จะสามารถดูแลสุขภาพร่างกายของตัวเองได้ทำให้เกิดปัญหาได้น้อยที่สุดและส่งผลให้
จิตใจสดชื่น แจ่มใส ช่วยให้คนรอบข้างหรือครอบครัวทั้งสังคมมีความสุขด้วยและครอบครัวเป็นสถาบันที่
เล็กที่สุดแต่มีความสำคัญที่สุด ถ้าครอบครัวให้ความสำคัญและเล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุด้วยแล้ว
ครอบครัวและสังคมไทยจะมีความสุข และทุกคนมีสุขภาพจิตที่ดีส่งผลให้ร่างกายดีตามมาเพื่อเป็นการ
ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและส่งเสริมสถาบันครอบครัวดังกล่าว จึงได้ทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อเป็นการส่งเสริม
คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถดูแลตัวเองได้โดยไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน

ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมผู้สูงอายุใส่ใจรักสุขภาพขึ้น เพื่อ
เป็นการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
และให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้

๑. วัตถุประสงค์/ ตัวชี้วัด

- ๑) เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพตนเองและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออก
กำลังกาย

๒. วิธีดำเนินการ

- ๑) เขียนโครงการ
- ๒) เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ

- ๓) ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน
- ๔) ประชาสัมพันธ์โครงการ
- ๕) ดำเนินงานตามโครงการ
 - ตรวจสอบสุขภาพและคัดกรองผู้สูงอายุ
 - ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง
 - กิจกรรมออกกำลังกาย
- ๖) สรุปผลการดำเนินโครงการ

๓. ระยะเวลาดำเนินการ และกลุ่มเป้าหมาย

เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ / ผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน จำนวน ๑๕๐ คน

๔. สถานที่ดำเนินการ

- ๑) ศาลาผู้สูงอายุ สถานีอนามัยตำบลแก้มอัน อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี
- ๒) ศาลาอเนกประสงค์บ้านทุ่งแฝก หมู่ที่ ๑ ตำบลแก้มอัน อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี
- ๓) ศาลาวัดรางเฒ่า หมู่ที่ ๔ ตำบลแก้มอัน อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี

๕. งบประมาณ

งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น องค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๒๐,๔๗๕ บาท (สองหมื่นสี่เจ็ดสิบบาทถ้วน) ดังนี้

๕.๑ ค่าอาหารว่างและน้ำดื่มสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

วันที่ ๑ จำนวน ๘๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๒,๐๐๐ บาท

วันที่ ๒ จำนวน ๔๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๑,๐๐๐ บาท

วันที่ ๓ จำนวน ๓๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๗๕๐ บาท

รวมเป็น ๑๕๐ คน เป็นจำนวนเงิน ๓,๗๕๐ บาท (สามพันเจ็ดร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

๕.๒ ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

วันที่ ๑ จำนวน ๘๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๖๐ บาท จำนวน ๔,๘๐๐ บาท

วันที่ ๒ จำนวน ๔๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๖๐ บาท จำนวน ๒,๔๐๐ บาท

วันที่ ๓ จำนวน ๓๐ คนละๆ ๑ มื้อๆละ ๖๐ บาท จำนวน ๑,๘๐๐ บาท

รวมเป็น ๑๕๐ คน เป็นจำนวนเงิน ๙,๐๐๐ บาท (เก้าพันบาทถ้วน)

๕.๓ ค่าสมนาคุณวิทยากรในการบรรยายและจัดกิจกรรมด้านสุขภาพ

จำนวน ๓ ครั้งๆละ ๒ ชม.ๆละ ๖๐๐ บาท เป็นจำนวนเงิน ๓,๖๐๐ บาท (สามพันหกร้อยบาทถ้วน)

๕.๔ ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ (ขนาด ๑๐๐ x ๒๕๐ ซม..) จำนวน ๑ ป้าย

เป็นจำนวนเงิน ๓๗๕ บาท (สามร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)

๕.๕ ค่ากระเป๋าใส่เอกสาร จำนวน ๑๕๐ ใบๆละ ๑๕ บาท เป็นเงิน ๒,๒๕๐ บาท (สองพันสองร้อย

ห้าสิบบาทถ้วน)

๕.๖ ค่าปากกา จำนวน ๑๕๐ แท่งๆ ละ ๑๐ บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท (หนึ่งพันห้าร้อยบาทถ้วน)

๕.๗ ค่าสมุด จำนวน ๑๕๐ แท่งๆ ละ ๑๐ บาท เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท (หนึ่งพันห้าร้อยบาทถ้วน)

รวมงบประมาณที่ใช้ในการจัดกิจกรรมทั้งสิ้น ๒๐,๔๗๕ บาท (สองหมื่นสี่ร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)

๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑) ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านสุขภาพและสามารถดูแลสุขภาพแก้ปัญหาด้านสุขภาพด้วยตนเอง

๓./๒) ทำให้....

- ๒) ทำให้ผู้สูงอายุเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม
- ๓) ทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมออกกำลังกาย/นันทนาการที่เหมาะสมตามสภาวะของร่างกาย
- ๔) ทำให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมีการทำกิจกรรมร่วมกัน

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้นเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูล ลงโปรแกรม กองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ ๑๐(๑)]
- 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. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

- ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)]
- ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]
- ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)]
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

- 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 ๑๐(๔)]

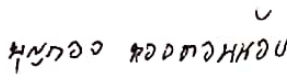
๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก


- ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

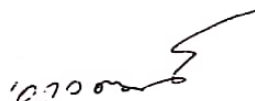
๔./ ๗.๔.๑.๒ การ...

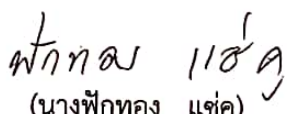
- ๗.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๗.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุน ฯ [ข้อ๑๐(๔)]
- ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ).....


ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ
(นายฟูเกียรตินันท์ เลิศฤทธิรัตนาทล)
รองประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน

ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ
(นางบุญกอง ทองดอนน้อย)
กรรมการตรวจสอบบัญชี

ลงชื่อ  ผู้รับผิดชอบโครงการ
(นายสำอานค์ ศรีธามล)
ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน

ลงชื่อ  ผู้รับผิดชอบโครงการ
(นายเอกวัฒน์ ศรีเอก)
เหรัญญิก

ลงชื่อ  ผู้รับผิดชอบโครงการ
(นางพุกทอง แซ่คู)
เลขานุการชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน

ลงชื่อ  ผู้อนุมัติแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(นายชูศักดิ์ เนตรธวัชกุล)

ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.แก้มอัน จ.ราชบุรี
วันที่-เดือน-พ.ศ.....

อนุมัติตามมติการประชุม ครั้งที่...../..... เมื่อวันที่.....

กำหนดการในโครงการส่งเสริมผู้สูงอายุใส่ใจรักสุขภาพ

ช่วงเวลา	วันที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2562	วันที่ 17 ตุลาคม พ.ศ. 2562	วันที่ 18 ตุลาคม พ.ศ. 2562
สถานที่	ศาลาวัดรางเฒ่ หมู่ที่ ๔	ศาลาผู้สูงอายุ สถานีอนามัยตำบลแก้มอัน	ศาลาอเนกประสงค์บ้านทุ่งแฝก หมู่ที่ ๑
จำนวนผู้เข้าร่วม	๔๐ คน	๘๐ คน	๓๐ คน
07.30-08.00น.	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน	ลงทะเบียน
08.00-08.30 น.	พิธีเปิด โดย ประธานชมรมตำบลแก้มอัน	พิธีเปิด โดย ประธานชมรมตำบลแก้มอัน	พิธีเปิด โดย ประธานชมรมตำบลแก้มอัน
08.30-9.30 น.	ตรวจสอบสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. โดยมีกิจกรรมตรวจวัดความดัน ชั่งน้ำหนัก	ตรวจสอบสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. โดยมีกิจกรรมตรวจวัดความดัน ชั่งน้ำหนัก	ตรวจสอบสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. โดยมีกิจกรรมตรวจวัดความดัน ชั่งน้ำหนัก
9.30-12.00 น.	วิทยากร บรรยายเรื่อง “การดูแลสุขภาพของตนเอง” โดย เจ้าหน้าที่ รพ.สต/ปราชญ์ชุมชน/ภูมิปัญญาชาวบ้าน/เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ	วิทยากร บรรยายเรื่อง “การดูแลสุขภาพของตนเอง” โดย เจ้าหน้าที่ รพ.สต/ปราชญ์ชุมชน/ภูมิปัญญาชาวบ้าน/เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ	วิทยากร บรรยายเรื่อง “การดูแลสุขภาพของตนเอง” โดย เจ้าหน้าที่ รพ.สต/ปราชญ์ชุมชน/ภูมิปัญญาชาวบ้าน/เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ
13.00-13.30 น.	กิจกรรมออกกำลังกาย	กิจกรรมออกกำลังกาย	กิจกรรมออกกำลังกาย

หมายเหตุ : - เวลา 10.00-10.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง

- เวลา 12.00 -13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

- ระยะเวลาตามกำหนดการนี้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม