

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน
เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ขยับกาย สูงวัยอ่อนกว่าวัย ตำบลแก้มอัน อำเภอจอมบึง
จังหวัดราชบุรี ปีงบประมาณ 2562

เรียน ประธานกรรมการกองหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน

ด้วยหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน มีความประสงค์ จะจัดทำ
แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ขยับกาย สูงวัยอ่อนกว่าวัย อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี ในงบประมาณ 2562
โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน
เป็นจำนวนเงิน ๑๔,๙๒๕ บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันเก้าร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)/

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

จากนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่ให้การรณรงค์สร้างสุขภาพอยู่ทุก ๆ ปี โดยมีวัตถุประสงค์
ให้ประชาชนองค์กรหน่วยงานภาครัฐและเอกชนภาคประชาชนตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง
ครอบครัวและชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตามแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติโดยมีวิสัยทัศน์ที่จะทำให้
ประชาชนไทยอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญาและจิตวิญญาณ มีสัมมาอาชีพทางานด้วยความสุข
ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานความพอดี พอประมาณ มีเหตุผลมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ภายใต้แนวคิดปรัชญา
เศรษฐกิจพอเพียง ตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ส่งผลให้ครอบครัว
อบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว และหนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญของมิติทางกายคือให้คนไทยออกกำลังกาย
สม่ำเสมอซึ่งจากนโยบาย นำช่อมของกระทรวงสาธารณสุขที่มุ่งเน้นให้ประชาชนรวมกลุ่มกันดูแลสุขภาพ
ของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพขอได้แก่ออกกำลังกาย
อาหารปลอดภัย อารมณ์ โรคภัย อนามัยสิ่งแวดล้อมและอบายมุข โดยได้เริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี ๒๕๔๖
เป็นต้นมา โดยมีเป้าหมายให้ประชาชน ได้การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ปัจจุบันการออกกำลังกาย
เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้รับความนิยอย่างแพร่หลายดังจะเห็นได้จากการมีชมรม,กลุ่มออกกำลังกาย
กาย ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แอโรบิค รำไม้พลอง โยคะ เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายเป็น
เครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพที่มีค่าใช้จ่ายในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้คุณภาพ
ชีวิตที่ดีปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิคหรือที่ทุกคนมักคุ้นกับการเรียกว่า
เต้นแอโรบิค เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเป็นอย่างมากในปัจจุบัน ตั้งแต่
ระดับชุมชนชนบท ชุมชนเมือง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แต่ให้ผลที่
คุ้มค่าต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน จึงได้จัดทำโครงการขยับกาย สูงวัยอ่อนกว่าวัย ขึ้นเพื่อเป็น
การสร้างเสริมสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
อันไม่พึงปรารถนา เกิดเป็นภาคีเครือข่ายสร้างสุขภาพ และส่งผลให้ประชาชนคุณภาพชีวิตที่ดี

๑. วัตถุประสงค์/ ตัวชี้วัด

- ๑) เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา
- ๒) เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการ
ออกกำลังกาย
- ๓) เพื่อให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ และให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพแก้ปัญหาด้านสุขภาพ
ด้วยตนเอง
- ๔) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมออกกำลังกาย/นันทนาการที่เหมาะสมตามสภาวะของร่างกาย

๒. วิธีดำเนินการ

- ๑) เขียนโครงการ
- ๒) เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
- ๓) ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน
- ๔) ประชาสัมพันธ์โครงการ
- ๕) ดำเนินงานตามโครงการ
 - ตรวจสอบสุขภาพและคัดกรองผู้สูงอายุ
 - ให้ความรู้เรื่อง “ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย”
 - กิจกรรมออกกำลังกาย
- ๖) สรุปผลการดำเนินโครงการ

๓. ระยะเวลาดำเนินการ

ตุลาคม ๒๕๖๑ - กันยายน ๒๕๖๒

๔. สถานที่ดำเนินการ

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

๕. งบประมาณ

งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น องค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๑๔,๙๒๕ บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันเก้าร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน) ดังนี้

๕.๑ ค่าอาหารว่างและน้ำดื่มสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

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

วันที่ ๒ จำนวน ๘๐ 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 ๘๐ 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 ๑ ชม.ๆละ ๖๐๐ บาท เป็นจำนวนเงิน ๑,๘๐๐ บาท (หนึ่งพันแปดร้อยบาทถ้วน)

๕.๔ ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ (ขนาด ๑๐๐ x ๒๕๐ ซม.) จำนวน ๑ ป้าย / เป็นจำนวนเงิน ๓๗๕ บาท (สามร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)

รวมงบประมาณที่ใช้ในการจัดกิจกรรมทั้งสิ้น ๑๔,๙๒๕ บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันเก้าร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)

๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑) ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านสุขภาพและสามารถดูแลสุขภาพแก้ปัญหาด้านสุขภาพด้วยตนเอง
- ๒) ทำให้ผู้สูงอายุเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม

๓./ ๖) ทำให้.....

- ๓) ทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมออกกำลังกาย/นันทนาการที่เหมาะสมตามสภาวะของร่างกาย
- ๔) ทำให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและมีการทำกิจกรรมร่วมกัน

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนออาจรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการ ที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภท เท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

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

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่น ของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

- ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข (ข้อ ๗ (๑))
- 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 กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๗.๓.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๗.๓.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๗.๓.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามผู้ดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - ๗.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๗.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ).....

๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- ๗.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๒.๒ การตรวจ...