

เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน  
เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม เพิ่มกิจกรรมทางกายด้วยการละเล่นพื้นบ้านเพื่อสร้างเสริม  
สุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลแก้มอัน อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี ปีงบประมาณ 2563  
เรียน ประธานกรรมการกองหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน

ด้วยหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน มีความประสงค์ จะจัดทำ  
แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการเพิ่มกิจกรรมทางกายด้วยการละเล่นพื้นบ้านเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ  
ผู้สูงอายุ ตำบลแก้มอัน อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี ในงบประมาณ 2563 โดยขอรับการสนับสนุน  
งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน เป็นจำนวนเงิน ๑๖,๗๒๕  
บาท (หนึ่งหมื่นหกพันเจ็ดร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)

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

มนุษย์เราทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้กับการที่ต้องเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ในปัจจุบันนี้โลกกำลังเข้าสู่  
สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ซึ่งวัยผู้สูงอายุถูกหลายคนมองว่าเป็นวัยที่มีปัญหา ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ  
โดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ โรคหัวใจ เป็นต้น ทางด้าน  
เศรษฐกิจ สังคม รวมทั้งเป็นวัยที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาทางด้านสุขภาพ ซึ่งผู้สูงอายุ เป็น  
วัยของการเปลี่ยนแปลง มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย มีความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ เมื่ออายุมากขึ้น  
ผิวหนัง กล้ามเนื้อ สายตาแยลง และนอกจากทางกาย เรื่องของจิตใจก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน เนื่องจาก  
ผู้สูงอายุจะประสบกับการสูญเสียในชีวิตมาก เช่น สูญเสียคนใกล้ คู่แต่งงาน หน้าที่การงาน ทำให้ผู้สูงอายุ  
ต้องปรับตัวมากเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ หากผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้ และหากสะสมเป็นระยะเวลา  
ก็อาจจะพบปัญหา สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เช่น ความวิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ระวัง และความจำ  
เสื่อม เป็นต้น ซึ่งทางหนึ่งในการป้องกันปัญหาดังกล่าวซึ่งสามารถทำได้ หากผู้สูงอายุได้มีการเตรียมตัวที่ดี  
และมีการทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายที่พอเหมาะกับสภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ประกอบกับ  
สังคมปัจจุบันซึ่งเป็นยุคของเทคโนโลยีและการสื่อสารไร้พรมแดน เด็กและเยาวชนจำนวนมากใช้เวลาส่วน  
ใหญ่อยู่กับสื่อ เช่น โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน ฯลฯ ใช้ชีวิตอยู่ในสังคมออนไลน์ โซเชียลต่างๆ ทั้ง  
Facebook Line YouTube Chat เป็นต้น ทำให้มีกิจกรรมทางกายลดน้อยลง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและ  
การเจริญเติบโตได้

เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน จึงได้จัด  
“โครงการเพิ่มกิจกรรมทางกายด้วยการละเล่นพื้นบ้านเพื่อสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ” ขึ้น เพื่อให้  
ผู้สูงอายุมีสุขภาพพลานามัยที่ดี โดยการใช้กิจกรรมทางกายด้วยการละเล่นพื้นบ้านเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ  
ผู้สูงอายุ

#### ๑. วัตถุประสงค์/ ตัวชี้วัด

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพพลานามัยที่ดี โดยการใช้กิจกรรมทางกายด้วยการละเล่นพื้นบ้านเพื่อ  
สร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

## ๒. วิธีดำเนินการ

- ๑) เขียนโครงการ
- ๒) เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
- ๓) ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน
- ๔) ประชาสัมพันธ์โครงการ
- ๕) ดำเนินงาตามโครงการ
  - ตรวจสอบสุขภาพและคัดกรองผู้สูงอายุ
  - วิทยากรบรรยาย ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายและการละเล่นพื้นบ้านที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
  - กิจกรรมสันทนาการ
- ๖) สรุปผลการดำเนินโครงการ

## ๓. ระยะเวลาดำเนินการ และกลุ่มเป้าหมาย

เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๓ / ผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน จำนวน ๑๕๐ คน

## ๔. สถานที่ดำเนินการ

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

## ๕. งบประมาณ

งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น องค์การบริหารส่วนตำบลแก้มอัน รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๑๖,๗๒๕ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันเจ็ดร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน) 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 (สามพันหกร้อย

บาทถ้วน)

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

เป็นจำนวนเงิน ๓๗๕ บาท (สามร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)

รวมงบประมาณที่ใช้ในการจัดกิจกรรมทั้งสิ้น ๑๖,๗๒๕ บาท (หนึ่งหมื่นหกพันเจ็ดร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)

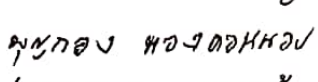
## ๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ


- ๑) ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี

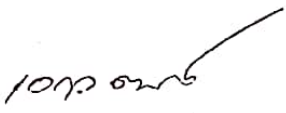
๓./๒.ผู้สูงอายุ.....

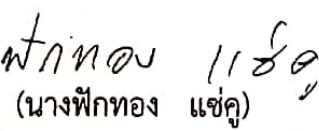
- ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๗.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุน ฯ [ข้อ๑๐(๔)]
- ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ).....


ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ  
(นายพิเชียรตินันท์ เลิศฤทธิรัตนากุล)  
รองประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน

ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ  
(นางบุญกอง ทองดอนน้อย)  
กรรมการตรวจสอบบัญชี

ลงชื่อ  ผู้รับผิดชอบโครงการ  
(นายสำอางค์ ศรีธาผล)  
ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน

ลงชื่อ  ผู้รับผิดชอบโครงการ  
(นายเอกวัฒน์ ศิริเอก)  
เหรียญก

ลงชื่อ  ผู้รับผิดชอบโครงการ  
(นางพิภทอง แซ่คู)  
เลขานุการชมรมผู้สูงอายุตำบลแก้มอัน

ลงชื่อ  ผู้อนุมัติแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
(นายชูศักดิ์ เนตรฐกุล)

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

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

กำหนดการในโครงการเพิ่มกิจกรรมทางกายด้วยการละเล่นพื้นบ้านเพื่อสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ช่วงเวลา	วันที่ 14 เมษายน พ.ศ. 2563	วันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2563	วันที่ 18 เมษายน พ.ศ. 2563
สถานที่	ศาลาผู้สูงอายุ สถานีอนามัยตำบลแก้มอัน	ศาลาวัดรางเฒ่า หมู่ที่ ๔	ศาลาอเนกประสงค์บ้านทุ่งแฝก หมู่ที่ ๑
จำนวนผู้เข้าร่วม	๘๐ คน	๕๐ 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.	ตรวจสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. โดยมีการตรวจวัดความดัน ชั่งน้ำหนัก	ตรวจสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. โดยมีการตรวจวัดความดัน ชั่งน้ำหนัก	ตรวจสุขภาพโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข อสม. โดยมีการตรวจวัดความดัน ชั่งน้ำหนัก
9.30-12.00 น.	วิทยากร บรรยายเรื่อง - การออกกำลังกายและการละเล่นพื้นบ้านที่เหมาะสม กับผู้สูงอายุ โดย เจ้าหน้าที่ รพ.สต./ปราชญ์ชุมชน/ภูมิปัญญาชาวบ้าน/เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ	วิทยากร บรรยายเรื่อง - การออกกำลังกายและการละเล่นพื้นบ้านที่เหมาะสม กับผู้สูงอายุ โดย เจ้าหน้าที่ รพ.สต./ปราชญ์ชุมชน/ภูมิปัญญาชาวบ้าน/เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ	วิทยากร บรรยายเรื่อง - การออกกำลังกายและการละเล่นพื้นบ้านที่เหมาะสม กับผู้สูงอายุ โดย เจ้าหน้าที่ รพ.สต./ปราชญ์ชุมชน/ภูมิปัญญาชาวบ้าน/เจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ
13.00-13.30 น.	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมสันทนาการ	กิจกรรมสันทนาการ

หมายเหตุ : - เวลา 10.00-10.30 น. พักรับประทานอาหารว่าง

- เวลา 12.00 -13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

- ระยะเวลาตามกำหนดการนี้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม