

แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านใหม่ รหัส กปท. L2249

อำเภอ อำเภอปากพนัง จังหวัด นครศรีธรรมราช

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 16 (2) “ให้พิจารณาอนุมัติโครงการ หรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนตามข้อ 10”

อาศัยอำนาจของประกาศ ฯ ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” จึงได้จัดทำแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ประจำปีงบประมาณ 2566 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.ชื่อ ☐ แผนงาน ☒ โครงการ ☐ กิจกรรม

โครงการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

2.ชื่อ ☐ หน่วยงาน ☐ องค์กร ☒ กลุ่มประชาชน

กลุ่ม อสม หมู่ที่ 5 ตำบลบ้านใหม่

3.หลักการเหตุผล

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการ เช่น ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ช่วยลดโรค และทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า นอนหลับสบาย มีสุขภาพที่ดี ปัจจุบันความก้าวหน้าเทคโนโลยีมีมากขึ้น ทำให้ประชาชนมีการออกกำลังกายลดน้อยลง ทำให้ร่างกายอ่อนแอ โรคภัยไข้เจ็บก็ตามมา ซึ่งถ้าประชาชนได้ออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ก็สามารถลดปัญหาดังกล่าวได้ ดังนั้น กลุ่มอสม.หมู่ที่ 5 ได้ตระหนักถึงความสำคัญด้านสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ จึงได้ทำโครงการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพขึ้น ในรูปแบบการเดินแอโรบิค บาสโลป และออกกำลังกายอื่นๆ ตามความเหมาะสม เพื่อการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สุขภาพที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงของโรคต่างๆ อีกด้วย

4.วัตถุประสงค์ (เพื่อการจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคฟื้นฟูสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุก รวมถึงการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)

1. เพื่อส่งเสริมให้คนที่มีกลุ่มเสี่ยง และประชาชนทั่วไปมีความรู้และความเข้าใจในการออกกำลังกายให้ถูกวิธี
2. เพื่อให้คนในชุมชนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงลดการเสี่ยงต่อโรค

5.วิธีดำเนินการ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)



☐ 6.10. กลุ่มผู้ต้องขัง จำนวน.....คน

- ☐ 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 6. อื่น ๆ (ระบุ)

☐ 6.11. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]

- ☐ 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
- ☐ 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
- ☐ 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
- ☐ 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
- ☐ 5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)

☐ 6.12. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....จำนวน.....คน

- ☐ 1. อื่น ๆ (ระบุ)

7.ระยะเวลาดำเนินการ (ควรระบุตามการดำเนินงานจริง)

เดือน ๒๗ กุมภาพันธ์ - 31 กรกฎาคม 2566 .

8.สถานที่ดำเนินการ

ศาลาเอนกประสงค์ หมู่ที่ 5

9.งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านใหม่ จำนวน ๑๒,๓๐๐ บาท
รายละเอียดดังนี้

๑. บ้ายไวโนลโครงการ ขนาด ๑.๒ x ๒.๔ เมตร จำนวน ๑ บ้าย	เป็นเงิน	๔๕๐	บาท
๒ ค่าวิทยากรบรรยายให้ความรู้ จำนวน ๑ คน จำนวน ๒ ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท	เป็นเงิน	๑,๒๐๐	บาท
๓. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๓๐ คนๆละ ๒๕ บาท	เป็นเงิน	๗๕๐	บาท
๔ ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๓๐ คนๆละ ๕๐ บาท	เป็นเงิน	๑,๕๐๐	บาท
๕. ค่าวิทยากรสอนการเดินบาสโลบ จำนวน ๔ วันๆละ ๑ ชั่วโมงๆละ ๓๐๐ บาท	เป็นเงิน	๑,๒๐๐	บาท
๖. ค่าวิทยากรสอนการเดินแอโรบิค จำนวน ๔ วันๆละ ๑ ชั่วโมงๆละ ๓๐๐ บาท	เป็นเงิน	๑,๒๐๐	บาท
๗. ค่าเครื่องเสียงพร้อมอุปกรณ์ จำนวน ๑ เครื่อง	เป็นเงิน	๖,๐๐๐	บาท

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้



"สุขภาพดีมีหลักประกัน ก่อเกิดสร้างสรรค์ กปท.สนับสนุน"

กำหนดการ
โครงการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

เวลา
(วันที่ 15 ก.พ. 2566)

กิจกรรม

- | | |
|---------------------|--|
| 08.30 น - 09.00 น . | → ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ |
| 09.00 น. - 11.30 น. | → วิทยากรบรรยายให้ความรู้ การออกกำลังกาย คือ อะไร /
แบบไหนจึงเรียกว่าการออกกำลังกาย / ประเภทการออก
กำลังกายมีอะไรบ้าง / การเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสม
ตามวัย / และประโยชน์ของการออกกำลังกาย / |
| 10.30 น - 12.00 น. | → การเตรียมความพร้อมก่อนออกกำลังกาย
วิธีบริโภคอาหารอย่างถูกลักษณะและมีประโยชน์ต่อร่างกาย |
| 12.00 น - 13.00 น. | → พานอาหารเที่ยง |
| 13.00 น. - 14.00 น. | → Body Mass Index (BMI) มีสูตรการคำนวณ = น้ำหนักตัว [Kg] /
(ส่วนสูง[m]) ยกกำลังสอง) สูตรคำนวณเหมาะสำหรับใช้ประเมินผู้ที่มี
อายุ ตั้งแต่ ๒๐ ปีขึ้นไป ประโยชน์ของการวัดค่า BMI เพื่อคุ้ตัวเสี่ยง
ต่อการ เกิดโรคต่าง ๆ ตรวจสอบภาวะไขมันและความอ้วน
ประโยชน์ ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก และประโยชน์ของการ
ออกกำลังกายด้วยแอโรบิก |

+++++

(วันที่ 16 ก.พ. 2566)

16.30 น. - 17.30 น.

- วิทยากรสอนเต้นการออกกำลังกายด้วยแอโรบิก

+++++

(วันที่ 17 ก.พ. 2566)

16.30 น. - 17.30 น.

- วิทยากรสอนเต้นการออกกำลังกายด้วยแอโรบิก
- +++++

กำหนดการโครงการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนในชุมชนมีสุขภาพแข็งแรง
๒. ประชาชนในชุมชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายและวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม
๓. ประชาชนมีความสุขและห่างไกลโรคโดยการออกกำลังกาย

11. คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ

ข้าพเจ้า นาง ธัญฉวี แดงคำแหง - อสม. หมู่ที่ 5 หน่วยงาน - หมายเลขโทรศัพท์ 094 484 969 ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ในครั้งนี้

☒ ไม่ได้ซ้ำซ้อนกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น

☒ สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน ของ กปท.

☒ รับทราบถึงกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีการดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ. 2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม แล้ว

ลงชื่อ นาง ธัญฉวี แดงคำแหง ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(นาง ธัญฉวี แดงคำแหง)

ตำแหน่ง อสม. หมู่ที่ 5 ตำบลบ้านใหม่

วันที่ 26 ธันวาคม 2565

- เห็นชอบ/อนุมัติ

- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ ศรียุทธ นิสิต หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน
(นางศรียุทธ นิสิต)

ตำแหน่ง ประธาน อสม. หมู่ที่ 5 ตำบลบ้านใหม่

วันที่ 26 ธันวาคม 2565

