



แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเหลล รหัส กปท. L3266
อำเภอกะปง จังหวัดพังงา

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 2567 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.ชื่อ แผนงาน โครงการ กิจกรรม

โครงการสร้างสุข 5มิติ สำหรับผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ 2567

2.ชื่อ หน่วยงาน องค์กร กลุ่มประชาชน

ชมรมผู้สูงอายุบ้านช้างเขื่อน-นกอสูก

3.หลักการเหตุผล

ปัจจุบันสังคมของคนไทยเริ่มเปลี่ยนไปจากอดีต ดังจะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป มีการแข่งขันทั้งทางด้านข่าวสารสารสนเทศและเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมต้องเร่งรีบและแข่งขันตามกลไกเศรษฐกิจ แต่ในความเจริญนั้นก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรรม สุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจแต่ระบบเศรษฐกิจนั้นยังคงดำเนินไปเรื่อยๆ โดยทรัพยากรสำคัญที่สุดคือทรัพยากรมนุษย์นั้นไม่ยั่งยืนและพัฒนาขึ้น เพราะร่างกายมนุษย์เสื่อมลงตามกาลเวลา ประกอบกับมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มขึ้น แต่เวลาในการดูแลสุขภาพของตนเองกลับน้อยลง เกิดปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ทำให้ประชาชนหันไปพึ่งพาสินค้าที่จะทำให้สุขภาพดีจากสื่อต่างๆ น้ำสมุนไพรต่างๆ ซึ่งไม่จำเป็นและมีราคาแพง

ดังนั้นทางชมรมผู้สูงอายุบ้านช้างเขื่อน-นกอสูกได้ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพที่ตามมาทางด้านต่างๆเลยได้จัดทำโครงการ สร้างสุข 5 มิติ ของผู้สูงอายุ ซึ่งความสุขของผู้สูงอายุแต่ละท่านมีรายละเอียดที่แตกต่างออกไปเนื่องจากมีภูมิหลังและสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันแต่ถ้าสรุปให้เป็นแกนหลักๆคงออกมาอย่างน้อย 5เรื่อง หรือ 5มิติ

4.วัตถุประสงค์ (เพื่อการจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคฟื้นฟูสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุก รวมถึงการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)



1. เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าถึงบริการสุขภาพ โดยได้รับการตรวจประเมินภาวะสุขภาพ และสามารถดูแลตนเองได้ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้การเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและแก้ปัญหาด้านสุขภาพด้วยตนเอง

5. วิธีดำเนินการ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. ประสานวิทยากร อบรมให้ความรู้ตามกิจกรรมส่งเสริมให้เกิดความสุข 5มิติ
2. ผู้สูงอายุ/แกนนำเข้าร่วมดำเนินกิจกรรมตามโครงการตามกำหนดการร้อยละ100
3. อบรมตามกิจกรรมส่งเสริมให้เกิดความสุข 5มิติ ดังนี้
 - มิติที่1 สุขสบาย วิธีส่งเสริมความสุขสบาย การออกกำลังกายตามศักยภาพของตนเองวันละ30นาที สัปดาห์ละ3ครั้ง เช่นการบริหารร่างกายประจำวัน (การออกกำลังกายแบบไทเก๊ก)
 - มิติที่2 สุขสนุก วิธีส่งเสริมความสุขสนุก เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมที่สร้างความสดชื่น การมีชีวิตชีวา การมีความสามัคคี เป็นต้น (ปลูกต้นไม้ ปลูกผักสวนครัว, ประดิษฐ์เหรียญโปรยทาน)
 - มิติที่3 สุขสง่า วิธีส่งเสริมความสุขสง่า ช่วยเหลือตนเองในเรื่องง่ายๆ ช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆในชุมชน มีจิตอาสาในการช่วยเหลือผู้อื่น (ร่วมกิจกรรมจิตอาสา, เยี่ยมเพื่อนช่วยเพื่อน)
 - มิติที่4 สุขสว่าง วิธีส่งเสริมความสุขสว่าง เรียนรู้สิ่งใหม่ที่ไม่เคยเรียนรู้มาก่อน พบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนหรือวัยอื่นๆ บริหารสองอย่างน้อยสัปดาห์ละ2ครั้ง(บริหารสมองด้วยมือ)
 - มิติที่5 สุขสงบ วิธีส่งเสริมความสุขสงบ ฝึกการคิดเชิงบวก ฝึกควบคุมอารมณ์ ฝึกคลายเครียด ฝึกหายใจอย่างถูกวิธี(ฝึกหายใจคลายเครียด)
4. ประเมินผล/สรุปผล/รายงานผลการดำเนินโครงการ

6. กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 6.1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน
1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 6. การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 8. อื่น ๆ (ระบุ)
- 6.2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน
1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง



- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8. อื่น ๆ (ระบุ)

6.3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ)

6.4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ)

6.5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า



7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
8. อื่น ๆ (ระบุ)

6.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
9. อื่น ๆ (ระบุ)

6.7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
8. อื่น ๆ (ระบุ)

6.8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน

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

6.9. กลุ่มพระสงฆ์ หรือนักบวช ในศาสนาต่าง ๆ จำนวน.....คน

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้



- 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 6. อื่น ๆ (ระบุ)

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)

มีนาคม 2567 – เมษายน 2567

8.สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านช้างเขือ

9.งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จำนวน 15,600 บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน30คน2มื้อๆละ60บาท เป็นเงิน 3,600 บาท
- ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน 30 คน 4 มื้อๆละ30บาท เป็นเงิน 3,600 บาท
- ค่าป้ายไวนิล ขนาด 1.20x2.40 เมตร เป็นเงิน 600 บาท
- ค่าพัดร้าไทเก๊ก อันละ 180 บาท 30 อัน เป็นเงิน 5,400 บาท
- ค่าวิทยากรอบรมให้ความรู้ 4 ชั่วโมง ชั่วโมงละ600บาท เป็นเงิน 2,400 บาท

***ค่าชุดของขวัญเยี่ยม ยาประจำบ้าน+ของบริโภค (สนับสนุนจากชมรมผู้สูงอายุและ
รพ.สต.บ้านช้างเขือ)



10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมความสุข 5มิติ ครบทุกกิจกรรม
2. มีแกนนำในกลุ่มวัยอื่นที่สามารถช่วยเป็นที่เลี้ยงในการทำกิจกรรมได้

11. คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ

ข้าพเจ้า นายประทีป นอมมอก ตำแหน่ง รองประธาน
 หน่วยงาน ชมรมผู้สูงอายุบ้านไร่จ้อย - นครฯ หมายเลขโทรศัพท์ 083-3923468
 ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ในครั้งนี้

ไม่ได้ซ้ำซ้อนกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น

สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน ของ กปท.

ได้รับความถึงกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีการดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม แล้ว

ลงชื่อ นร=สิม นอมมอก ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
 (นายประทีป นอมมอก)
 ตำแหน่ง รองประธาน ชมรมผู้สูงอายุบ้านไร่จ้อย - นครฯ
 วันที่-เดือน-พ.ศ. 29 ธ.ค. 2567

- เห็นชอบ/อนุมัติ
- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ (นายสิทธิชัย กงสิทธิ์) หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน
 ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านไร่จ้อย - นครฯ
 วันที่-เดือน-พ.ศ. 29 ธ.ค. 2567



ตารางกำหนดการ
อบรม โครงการ สร้างสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ ปี2567

วัน/เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
	08.30น.-09.00น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ	กรรมการ ผสอ.
	09.00น.-09.30น.	นันทนาการ พุดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้	ทุกคน
	09.30น.-10.00น.	รับประทานอาหารว่าง	ทุกคน
	10.00น.-11.00น.	หลักการแนวทางและขั้นตอนในการออกกำลังกายแบบไทเก๊ก	วิทยากร
	11.00น.-12.00น.	ประโยชน์ในการออกกำลังกายแบบไทเก๊ก	วิทยากร
	12.00น.-13.00น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง	ทุกคน
	13.00น.-14.00น.	วิธีการส่งเสริมความสุข(ฝึกหายใจคลายเครียด)	วิทยากร
	14.00น.-14.15น.	พักรับประทานอาหารว่าง	ทุกคน
	14.15น.-15.30น.	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบไทเก๊ก	วิทยากร
	15.30น.-16.30น.	กิจกรรมจิตอาสา/เยี่ยมเพื่อนช่วยเพื่อน	ทุกคน
วัน/เดือน/ปี	เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
	08.30น.-10.30น.	ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายแบบไทเก๊ก	วิทยากร
	10.30น.-10.40น.	รับประทานอาหารว่าง	ทุกคน
	10.40น.-12.00น.	วิธีส่งเสริมความสุขสว่าง(บริหารสมองด้วยมือ)	วิทยากร
	12.00น.-13.00น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง	ทุกคน
	13.00น.-15.30น.	วิธีส่งเสริมความสุขสนุก(ประดิษฐ์เหรียญโปรยทาน)	วิทยากร
	13.00น.-15.30น.	พักรับประทานอาหารว่าง	ทุกคน
	15.30น.-16.30น.	ปลูกต้นไม้ ปลูกผักสวนครัว(แปลงทดลองปลูก)	ทุกคน

ระยะเวลาอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมของกิจกรรมต่างๆได้

