



แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.เทล รหัส กปท. L3266

อำเภอ กะปง จังหวัด พังงา

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 2569 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.ชื่อ แผนงาน โครงการ กิจกรรม

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ปี 2569

2.ชื่อ หน่วยงาน องค์กร กลุ่มประชาชน

ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสายปึงหนัง

3.หลักการเหตุผล

ในปัจจุบัน สภาพสังคม เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตของประชาชนมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ประชาชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมดำเนินชีวิตที่ขาดการเคลื่อนไหวทางกาย ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม ความเครียดจากการทำงาน และการพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) อาทิ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ตลอดจนปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตในระยะยาว การออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอเป็นวิธีการส่งเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ สามารถช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรัง เพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย อีกทั้งยังส่งผลดีต่อสุขภาพจิต ช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ประชาชน อย่างไรก็ตาม จากข้อมูลสถานการณ์ด้านสุขภาพ พบว่ายังมีประชาชนจำนวนไม่น้อยที่ขาดความรู้ ความเข้าใจ และแรงจูงใจในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง

ดังนั้น เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม จึงได้จัดทำ โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 ขึ้น โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยและสภาพร่างกาย ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน และสร้าง



ความต่อเนื่องในการดูแลสุขภาพของตนเอง อันจะนำไปสู่การลดปัญหาการเจ็บป่วย เสริมสร้างสุขภาพที่ดี และยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างยั่งยืน

4. วัตถุประสงค์ (เพื่อการจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค พิษุสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุก รวมถึงการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)

1. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับช่วงวัย
2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างต่อเนื่อง
3. เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และปัญหาสุขภาพอื่น ๆ
4. เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต ลดความเครียด และเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในชุมชน
5. เพื่อสร้างกระแสและบรรยากาศการดูแลสุขภาพตนเองด้วยการออกกำลังกายในชุมชนอย่างยั่งยืน

5. วิธีดำเนินการ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. ประชุมคณะทำงาน เพื่อวางแผนการทำงาน
2. ประสานงานติดต่อวิทยากรในการฝึกสอนเต้นแอโรบิก
3. ประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย
4. จัดกิจกรรมอบรมหลักการออกกำลังกาย และกิจกรรมฝึกการออกกำลังกายเต้นแอโรบิกโดยจัด

กิจกรรมดังนี้

ครั้งที่ 1

- ประเมินสุขภาพกลุ่มเป้าหมายก่อนเข้าร่วมโครงการโดย ตรวจวัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว และดัชนีมวลกาย
- อบรมให้ความรู้เรื่องหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- จัดกิจกรรมออกกำลังกายที่รพ.สต.บ้านสายปึงหน้ โดยจัดให้มีการเต้นแอโรบิก สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 3 เดือน

ครั้งที่ 2

- ประเมินสุขภาพกลุ่มเป้าหมายก่อนหลังร่วมโครงการโดย ตรวจวัดความดันโลหิต ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว และดัชนีมวลกาย
- สรุปผลภาวะสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายหลังเข้าร่วมโครงการ

5. สรุปผลการดำเนินงาน



6.กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- 6.8.กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน 50 คน
- 6.8.6.อื่น ๆ

7.ระยะเวลาดำเนินการ (ควรระบุตามการดำเนินงานจริง)

วันที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2569 ถึงวันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2569

8.สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสายปี่หนัง

9.งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จำนวน 12,900.00 บาท รายละเอียด ดังนี้

- | | |
|---|-------------------------|
| - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ครั้งที่ 1 | เป็นเงิน 1,500.00 บาท ✓ |
| - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ครั้งที่ 2 | เป็นเงิน 1,500.00 บาท ✓ |
| - ค่าเครื่องเสียง | เป็นเงิน 9,900.00 บาท ✓ |

10.ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. ประชาชนกลุ่มเป้าหมายมีความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้น
2. ประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง
3. สุขภาพกายของประชาชนดีขึ้น มีสมรรถภาพทางกายแข็งแรง และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังลดลง
4. สุขภาพจิตของประชาชนดีขึ้น สามารถจัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสมและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
5. ชุมชนเกิดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เกิดการมีส่วนร่วม และสามารถขับเคลื่อนการดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้ในระยะยาว

11.คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ

ข้าพเจ้า น.ส.เกษร ทองเนื้อแข็ง เลขามรมาอาสาสมัครประจำหมู่บ้านโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสายปี่หนัง หมายเลขโทรศัพท์ 0807025590 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 เกษร ทองเนื้อแข็ง ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(น.ส.เกษร ทองเนื้อแข็ง)

อาสาสมัครประจำหมู่บ้านโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสายปึงหนัง

วันที่ 12 มกราคม 2569

- เห็นชอบ/อนุมัติ
- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ สิทิพัฏฐ์ ครอบงายุติ หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(น.ส.สิทิพัฏฐ์ ครอบงายุติ)

ประธานชมรมอาสาสมัครประจำหมู่บ้านโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสายปึงหนัง

วันที่ 12 มกราคม 2569

