

**แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลธรรมเสน อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี**

เรื่อง ขอเสนอโครงการรวมพลังสร้างชุมชนสุขภาพดีตำบลธรรมเสน

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลธรรมเสน

ด้วย ชมรมสร้างเสริมสุขภาพตำบลธรรมเสน มีความประสงค์จะจัดทำ โครงการรวมพลังสร้างชุมชนสุขภาพดีตำบลธรรมเสนในปีงบประมาณ ๒๕๖๓ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลธรรมเสน เป็นเงิน ๒๒,๘๐๐ บาท โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

หลักการและเหตุผล

กระทรวงสาธารณสุข ขับเคลื่อนการปฏิรูปที่สำคัญได้แก่ การปฏิรูปการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และควบคุมโรคและภัยสุขภาพ เพื่อสนับสนุนให้เกิดการลดเจ็บป่วยของประชาชนอย่างบูรณาการ ให้บรรลุจุดมุ่งหมาย “ประชาชนสุขภาพดี ระบบสุขภาพยั่งยืน” โดยมุ่งเน้นการส่งเสริมพัฒนาอาสาสมัครสาธารณสุข ให้มีความเข้มแข็งอย่างต่อเนื่องจริงจัง ให้เป็นชมรมที่ให้บริการพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และดูแลสุขภาพประชาชนในพื้นที่ชุมชน สอดคล้องกับบริบทของสังคม รวมถึงนโยบายการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงของประเทศ

สถานการณ์ทางสุขภาพในปัจจุบัน พบว่า ยังมีปัญหาสุขภาพที่ต้องได้รับแก้ไข คือ การทำงานที่เร่งรีบขาดการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกต้องเหมาะสมและวางรากฐานเพื่อรองรับป้องกันแก้ไขในอนาคตให้เกิดความยั่งยืน ทั้งนี้ ชมรมสร้างเสริมสุขภาพตำบลธรรมเสน ได้จัดทำแผนงานรวมพลังสร้างชุมชนสุขภาพดีตำบลธรรมเสน ปี ๒๕๖๓ โดยมีชมรมสร้างเสริมสุขภาพตำบลธรรมเสน บูรณาการ การจัดการสุขภาพเชิงรุกเพื่อให้เกิดการรวมพลังสร้างสุขภาพและการป้องกันโรคโดยชุมชนมีส่วนร่วม สามารถเข้าถึงการดูแลสุขภาพทุกครัวเรือน ทุกชุมชนประชาชนมีความแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันต่อการเจ็บป่วย และสร้างชุมชนเข้มแข็ง โดยทุกภาคีมีส่วนร่วมอย่างยั่งยืน

ชมรมสร้างเสริมสุขภาพตำบลธรรมเสน จึงได้จัดทำโครงการรวมพลังสร้างชุมชนสุขภาพดีตำบลธรรมเสน อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี พ.ศ.๒๕๖๓ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อรวมพลังสร้างสุขภาพการส่งเสริมการออกกำลังกาย และสร้างความเข้มแข็งชมรมสร้างสุขภาพโดยทุกภาคีมีส่วนร่วมอย่างยั่งยืน

๑. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๑. ส่งเสริมการออกกำลังกายโดยชุมชนมีส่วนร่วม
๒. ส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย
๓. เพื่อให้ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับโรคหัวใจ หลอดเลือด โรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง
๔. เพื่อให้กลุ่มวัยรุ่น (๑๓-๑๙ปี) มีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและชุมชน
๕. อบรมให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการในเรื่องสุขภาพ

๒. วิธีดำเนินการ

๑. ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่, อสม./ชมรมออกกำลังกายเพื่อรับทราบนโยบายและวัตถุประสงค์ของโครงการ
๒. จัดทำแผนงาน/โครงการ
๓. ติดต่อประสานงานกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น หมู่ ๑, ๒, ๕, ๖, ๘ และ ๙ เกี่ยวกับการจัดทำโครงการ
๔. ส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับประชาชนอย่างต่อเนื่อง โดยชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข/ชมรมออกกำลังกาย
๕. สรุปผลโครงการ

๓. ระยะเวลาดำเนินการ

มีนาคม – กันยายน ๒๕๖๓

๔. สถานที่ดำเนินการ

หมู่ ๑, ๒, ๕, ๖, ๘, ๙ ตำบลธรรมเสน อำเภोधุมเรศ จังหวัดราชบุรี

๕. งบประมาณ

รายละเอียดการใช้จ่ายดังต่อไปนี้ จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลธรรมเสน

จำนวน ๒๒,๘๐๐ บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการฝึกอบรม เช่น ปากกา, ดินสอ, สมุด, แฟ้ม ฯลฯ ๔๐ ชุดๆละ ๓๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท
 - ค่าวิทยากร จำนวน ๓ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท
 - ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๔๐ คนๆละ ๗๐ บาท เป็นเงิน ๒,๘๐๐ บาท
 - ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คนๆละ ๒๕ บาท/มือ จำนวน ๒ มือ เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท
 - ค่าตอบแทนผู้นำการออกกำลังกาย ๓๐ ชั่วโมงๆละ ๕๐๐ บาท จำนวน ๑ คน เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ๒๒,๘๐๐ บาท (สองหมื่นสองแปดร้อยบาท)

หมายเหตุ (ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้)

๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนกลุ่มเสี่ยง และประชาชนทั่วไปมีกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การออกกำลังกายต่อเนื่องสม่ำเสมออย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์
๒. ชมรมสร้างเสริมสุขภาพตำบลธรรมเสน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลธรรมเสน มีสมาชิกและกิจกรรมต่อเนื่องอย่างยั่งยืน

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับการ
จำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗
ข้อ ๗)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรม อสม.โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลธรรมเสน

- ☐ ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ☐ ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ☐ ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ☐ ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ☒ ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

- ☐ ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข
[ข้อ ๗(๑)]
- ☒ ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น
[ข้อ ๗(๒)]
- ☐ 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
- ☐ ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ☐ ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ☐ ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- ☐ ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ☐ ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- ☐ ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ☐ ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ☐ ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- ☐ 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 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๗.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ ๗.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ ๗.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญา
- ☐ ๗.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ ๗.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ☐ ๗.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ)

- ☐ ๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- ☐ ๗.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ ๗.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๗.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ ๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ ๗.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญา
- ☐ ๗.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ ๗.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ ๗.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☐ ๗.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ)

☐ ๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

- ☐ ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๗.๔.๔.๓ การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ ๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม
- ☐ ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ☐ ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☐ ๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ☐ ๗.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ)

☐ ๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

- ☐ ๗.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ ๗.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๗.๔.๕.๑.๓ การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ ๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ ๗.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ☐ ๗.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ☐ ๗.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ☐ ๗.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)

☐ ๗.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ☐ ๗.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ ๗.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๗.๔.๕.๒.๓ การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ ๗.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ ๗.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ☐ ๗.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ☐ ๗.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ☐ ๗.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ☐ ๗.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ)

☐ ๗.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- ☐ ๗.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ ๗.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ ๗.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ ๗.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ ๗.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ☐ ๗.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ☐ ๗.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ☐ ๗.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ ร.ต. สมจิตร สอนแก้ว ผู้เสนอโครงการ

(ร.ต. สมจิตร สอนแก้ว)

ตำแหน่ง ประธานชมรมชมรมสร้างเสริมสุขภาพตำบลธรรมเสน

๑๑ / สิงหาคม / ๒๕๖๓

ลงชื่อ [ลายเซ็น] ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสกล เกศปัญญาพงศ์)

ตำแหน่ง ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.ธรรมเสน

...../...../.....

อนุมัติตามมติการประชุมครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๓ เมื่อวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๓

ตารางการอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการรวมพลังสร้างชุมชนสุขภาพดีตำบลธรรมเสน

วันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๓

ณ ...ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลธรรมเสนตำบลธรรมเสน

๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	- ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	- บรรยายเรื่อง โรคอ้วน ลงพุง ๓ อ. ๒ ส
๑๐.๐๐ น. - ๑๐.๑๕ น.	- พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๑๕ น. - ๑๒.๐๐ น.	- ตัวช่วย ทักษะการวัดรอบเอว ชั่งน้ำหนักที่ถูกต้อง - การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	- บรรยาย อาหารปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกินและเลือกรับประทาน อาหารที่ถูกต้อง และเหมาะสม
๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น.	- พักรับประทานอาหารว่าง
๑๔.๔๕ น. - ๑๖.๓๐ น.	- ออกกำลังกาย ตาราง ๙ ช่อง พัฒนาเซลล์สมอง และสติปัญญา หัวเราะบำบัด ยางยืดชีวิตพิชิตอ้วน พิชิตพุง

หมายเหตุ การแต่งกายผู้เข้ารับการอบรม เสื้อยืด กางเกงขาสั้น ที่สะดวกในการออกกำลังกาย