โครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพ (ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลนาโยงเหนือ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **รหัสโครงการ** |  | |
| **ชื่อโครงการ/กิจกรรม** | **ส่งเสริมและพัฒนาบุคคลต้นแบบในการเป็นผู้นำออกกำลังกาย**  **เพื่อสุขภาพในชุมชน** | |
| **ชื่อกองทุน** | **องค์การบริหารส่วนตำบลนาโยงเหนือ** | |
|  | สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]  สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]  สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]  สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]  สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)] | |
| *หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ* | หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.  หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล  หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.  หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ  กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน ขึ้นไป | |
| **ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)** | ชื่อองค์กร. ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลนาโยงเหนือ  กลุ่มคน (ระบุ 5 คน)  1 นางสุชฎา เพชรขาว  2 นางละมุล สิทธิชัย  3 นางสาวจิตรวิมล สัจจาเฉลียว  4 นางวรรณี สุวรรณมณี  **5.**นางมะเรียม สังยวน | |
| **วันอนุมัติ** | กุมภาพันธ์ 2564 | |
| **ระยะเวลาดำเนินโครงการ** | เดือนมีนาคม - เมษายน 2564 | |
| **งบประมาณ** | จำนวน 17,600 - บาท | |
| **เป้าหมาย** | แกนนำการออกกำลังกายและประชาชนที่สนใจ จำนวน 35 คน | |
| **หลักการและเหตุผล**  ปัจจุบันนี้ โรคที่ทำให้คนไทยเสียชีวิตมากที่สุด คือ กลุ่มโรค NCDs ซึ่งประกอบด้วย โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง นั้น และยังมีแนวโน้มที่จำนวนผู้ป่วยกลุ่มนี้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตไม่ถูกต้อง จนกลายเป็นสาเหตุของการป่วย เช่น ผู้ที่มีพฤติกรรมการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ตามใจปากด้วยการรับประทานอาหาร รสหวานจัด มันจัด เค็มจัด ความเครียดในชีวิตประจำวัน และสิ่งสำคัญอีกอย่าง คือ การไม่ออกกำลังกาย ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ถือเป็นบันไดไปสู่ความตายด้วยโรค  NCDs ทั้งสิ้น  การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการรวมกิจกรรมการออกกำลังกาย การบริหารร่างกายและกีฬา เพื่อสุขภาพไว้ด้วยกัน ไม่มุ่งเน้นการแข่งขัน แต่มุ่งประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นสำคัญ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ เต้น แอโรบิก ไลน์แดนซ์ โยคะ ลีลาศ เป็นต้น ซึ่งนอกจากการออกกำลังกายจะทำให้สุขภาพแข็งแรง ลดความเสี่ยงจากโรคต่าง ๆ แล้ว ยังช่วยให้เพิ่มความหนาแน่นของกระดูก ชะลอความเสื่อมในกระดูกในวัยผู้สูงอายุ ลดความอ้วน ระบบขับถ่ายดีขึ้น ลดความเครียด นอนหลับได้ดี และช่วยยืดอายุให้ยืนยาว  ทางชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลนาโยงเหนือ เล็งเห็นปัญหาด้านสุขภาพและตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้จัดทำโครงการ ส่งเสริมและพัฒนาบุคคลต้นแบบในการเป็นผู้นำออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในชุมชน ขึ้น | | |
| **วิธีดำเนินการ**  1. จัดประชุมชี้แจงคณะทำงานของชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลนาโยงเหนือ  2. เขียนโครงการ/เสนอโครงการ/ขออนุมัติโครงการ  3. ประชาสัมพันธ์โครงการและติดต่อประสานงานผู้เข้าร่วมโครงการที่เกี่ยวข้อง และกลุ่มเป้าหมาย  4. ดำเนินงานตามโครงการ  5. สรุปผลโครงการ  กิจกรรมที่ดำเนินการ  ชี้แจงให้ความรู้  - หลักการส่งเสริมการออกกำลังกายและการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชน  - การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา  - หลักการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย “การป้องกันการบาดเจ็บ”  - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ  - ยืดอายุเข่า ด้วยตัวเรา  - บทบาทหน้าที่ของผู้นำการออกกำลังกาย  ฝึกปฎิบัติ   * เต้นแอโรบิก * ไลน์แดนซ์ * บาสโลป * แกนนำออกกำลังกาย สามารถ นำออกกำลังกายในชุมชนให้มีการออกกำลังกายอย่าง ต่อเนื่องและมีการรวมกลุ่มออกกำลังกายในหมู่บ้าน อย่างน้อย หมู่บ้านละ 1 กลุ่ม | | |
| **ผลที่คาดว่าจะได้รับ**   1. มีบุคคลต้นแบบและแกนนำออกกำลังกายในชุมชนเพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 2. แกนนำออกกำลังกายมีความรู้ ทักษะ ด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สามารถนำความรู้ไปถ่ายทอดให้กับประชาชนในชุมชน และประชาชนในชุมชน ได้รับการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย มีสุขภาพที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค | | |
| **เป้าหมาย/วัตถุประสงค์** | | **ตัวชี้วัด** |
| วัตถุประสงค์  ข้อที่ 1 เพื่อสร้างผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ | | ตัวชี้วัดความสำเร็จ   * กลุ่มเป้าหมายสนับสนุนการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงอย่างต่อเนื่อง |
| ข้อที่ 2 แกนนำออกกำลังกายสามารถปฎิบัติตนและเป็นต้นแบบในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่บุคคลทั่วไปในชุมชน ได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม | | * กลุ่มเป้าหมายเป็นต้นแบบในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่บุคคลทั่วไปในชุมชน อย่างถูกต้อง เหมาะสม |

**กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ชนิดกิจกรรม** | **งบประมาณ** | **ระบุวัน/ช่วงเวลา** |
| -จัดประชุมชี้แจงให้ความรู้หลักส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน การยืดเหยียดกล้ามเนี้อ บทบาทการเป็นผู้นำออกกำลังกาย  -ฝึกปฎิบัติ การเต้นแอโรบิก ไลน์แดนซ์ โยคะ บาสโลป  -จัดตั้งกลุ่มออกกำลังกายในชุมชน | 1.ค่าป้ายไวนิลโครงการขนาด 1.20\*3 ม. เป็นเงิน 500 บาท  2 .ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 1 คน จำนวน 2 วันๆ ละ 5 ชั่วโมง ๆ ละ 600 บาท  เป็นเงิน 6,000 บาท  3. ค่าอาหารว่าง จำนวน 4 มื้อ ๆ ละ 25 บาท จำนวน 35 คน เป็นเงิน 3,500 บาท  4. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 2 มื้อ ๆ ละ 80 บาท จำนวน 35 คน เป็นเงิน 5,600 บาท  5. ค่าเอกสาร วัสดุ อุปกรณ์ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ เป็นเงิน 2,000 บาท  รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 17,600 บาท | เดือนมีนาคม – เมษายน 2564 |

**ภาพประกอบโครงการ**

**** 

 

 