

โครงการเดินวิ่งไปด้วยกัน ๑๐ วัน ๑๐ สัปดาห์ รักษาโรคภัย ตำบล.....

ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

๑. ชื่อโครงการ โครงการเดินวิ่งไปด้วยกัน ๑๐ วัน ๑๐ สัปดาห์ รักษาโรคภัย ตำบล..... ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

๒. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันระบบสุขภาพของไทย ที่เน้นการ "สร้าง" มากกว่าการ "ซ่อม" สุขภาพ ซึ่งเป็นการเน้นระบบสุขภาพเชิงรุก และการสร้างเสริมสุขภาพ เนื่องจากประชาชนป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้เป็นส่วนใหญ่ ทำให้สิ้นเปลืองงบประมาณ และค่าใช้จ่ายในการเยียวยารักษา จึงได้มีการรณรงค์ให้ประชาชนได้มาใส่ใจในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ตามที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบาย ๕ อ. เป็นหลักในการสร้างสุขภาพแก่ประชาชน ประกอบด้วย การออกกำลังกาย อาหาร ปลอดภัย อารมณ์และสุขภาพจิต อนามัยชุมชน และอโรคยา ซึ่งให้เริ่มจากการจัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นเรื่องแรกและบูรณาการกับกิจกรรมอื่นๆ ที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้ภาครัฐสนับสนุนองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็นในการสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งของประชาชนที่จะร่วมใจแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองและชุมชน โดยมีเป้าหมายส่งเสริมให้คนไทยอายุ ๖ ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย วันละ ๓๐ นาที ด้วยการออกกำลังกายแบบต่างๆ เช่น การเดิน วิ่ง เป็นต้น การเดินวิ่งเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต อีกทั้งยังเป็นการประหยัดพลังงานและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม จุดประกายและเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เยาวชน ประชาชนหรือผู้ที่พบเห็นทั่วไปได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย

กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ ตำบล..... ได้จัดทำโครงการรณรงค์ เดิน วิ่ง ปั่น เพื่อสุขภาพ ปี ๒๕๖๓ โดยการจัดทำโครงการรณรงค์ เดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพในครั้งนี้ มีการรวมตัวของประชาชน เจ้าหน้าที่ ทุกเทศทุกวัย สร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อสุขภาพ อีกทั้งยังสร้างแรงจูงใจให้เกิดการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่ง ซึ่งเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เรียนรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่ง ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ส่งผลดีต่อชุมชน และสร้างแบบอย่างเพื่อจุดประกายให้ทุกคนหันมาออกกำลังกายโดยการเดิน วิ่ง นอกจากได้เสริมสร้างสุขภาพแล้ว ยังช่วยลดมลพิษ ประหยัดพลังงาน ช่วยลดภาวะโลกร้อนอีกทางหนึ่งด้วย

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี
๒. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสม
๓. เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
๔. เพื่อให้ประชาชนมีการตื่นตัวในการออกกำลังกาย
๕. เพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง
๖. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในการดำรงชีวิตประจำวัน

๔. เป้าหมาย

เด็ก เยาวชน ประชาชนทั่วไปในตำบล..... จำนวน ๕๐๐ คน

๕. วิธีดำเนินงานของโครงการ

๑. ประชุมเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องในตำบล เพื่อชี้แจงการดำเนินงานโครงการรณรงค์ เดิน วิ่ง และวัตถุประสงค์ในโครงการดังกล่าว

๒. เสนอโครงการต่อคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่..... เพื่อพิจารณาอนุมัติ

๓. ประชาสัมพันธ์ผ่านสมาชิก เทศบาล อบต. อสม. ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา เสียงตามสายที่มีสัปดาห์หมู่บ้าน และประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อเข้าร่วมโครงการ

๔. ตรวจคัดกรองสุขภาพ (BMI ความดัน น้ำตาลในเลือด รอบพุง) ก่อน ระหว่าง และหลังโครงการ

๕. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้การเดินวิ่งและการใช้โปรแกรมแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ

๖. จัดกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการ เดิน วิ่ง รอบตำบล.....

๗. ติดตามการออกกำลังกายโดยการ เดิน วิ่ง อย่างต่อเนื่อง

๘. สรุปและประเมินผลโครงการ

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือน มีนาคม – สิงหาคม ๒๕๖๓

๗. งบประมาณ

งบประมาณในการบริหารจัดการโครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจากกองทุนระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่..... ตามแผนการดำเนินงาน/กิจกรรม ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ เป็นจำนวนเงิน xxxxxxx บาท (-xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx-) เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดโครงการ ฯ ดังนี้

๑. กิจกรรมอบรมให้ความรู้ด้านสุขภาพ

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน xxx คน ๆ ละ xxx บาท จำนวน ๒ มื้อ เป็นเงิน xxxxxx บาท

- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน xxx คน ๆ ละ xxx บาท จำนวน ๑ มื้อ เป็นเงิน xxxxxx บาท

- ค่าวิทยากร จำนวน xxx คน ๆ ละ xxx ชั่วโมง ๆ ละ xxx บาท เป็นเงิน xxxxxx บาท

๒. กิจกรรม เดิน วิ่ง

- ค่าน้ำดื่ม จำนวน xxxxxx คน ๆ ละ xx บาท เป็นเงิน xxxxxx บาท

- ค่าถังแช่น้ำดื่ม จำนวน x ถังละๆ xxxxxx บาท เป็นเงิน xxxxxx บาท

- ค่าน้ำแข็ง จำนวน x ถังละๆ xxxxxx บาท เป็นเงิน xxxxxx บาท

๓. ป้ายไวนิลโครงการฯ

- ป้ายโครงการฯ พร้อมติดตั้งโครงไม้ จำนวน xxxxxx ป้าย เป็นเงิน xxxxxx บาท

- ป้ายประชาสัมพันธ์ พร้อมติดตั้งโครงไม้ จำนวน xx เป็นเงิน xxxxxx บาท

- ค่าวัสดุในการดำเนินโครงการฯ (ตามเอกสารแนบ) เป็นเงิน xxxxxx บาท

- ค่าเช่าเครื่องขยายเสียงใช้ในโครงการฯ เป็นเงิน xxxxxx บาท

๔. ค่าตรวจคัดกรองสุขภาพ (BMI ความดัน น้ำตาลในเลือด รอบพุง) จำนวน xxxxxx คน ๆ ละ xx บาท เป็นเงิน xxxxxx บาท

๕. ค่าสมุดบันทึกข้อมูลสุขภาพ จำนวน xxxxxx เล่ม เป็นเงิน xxxxxx บาท

๖. ค่าตรวจประเมินผล BMI ความดัน น้ำตาลในเลือด รอบพุง จำนวน xxxxxx คน ๆ ละ xx บาท จำนวน ๓ ครั้ง เป็นเงิน xxxxxx บาท

๗. ค่าเครื่องนับก้าว จำนวน xxxxxx เครื่องๆ เครื่องละ (๒๕๐ – ๓๒๐ บาท) เป็นเงิน xxxxxx บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น xxxxxxxxxxxx บาท (-.....-)

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยได้ตามความเหมาะสม

๖. สถานที่ดำเนินการ

เส้นทางในพื้นที่ตำบล.....

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

เช่น ชมรมออกกำลังกาย หน่วยงานต่างๆ กลุ่มประชาชน

๑๑. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนมีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง

๒. ประชาชนได้รับการตรวจประเมินสุขภาพ

๓. ประชาชนมีการตื่นตัวในการออกกำลังกาย

๔. เพื่อป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง

๕. ประชาชนมีสมุดบันทึกข้อมูลสุขภาพและข้อมูลการนับก้าวหรือระยะทาง

๑๒. การประเมินโครงการ

๑. มีผลประเมิน BMI ความดัน น้ำตาลในเลือด รอบพุง

๒. ผู้ที่ได้รับการตรวจประเมิน ร้อยละ ๖๐ มี BMI ความดัน น้ำตาลในเลือด รอบพุง ดีขึ้น

๑๒.ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ)

(.....)

.....

๑๓.ผู้ตรวจสอบโครงการ

(ลงชื่อ)

(.....)

.....

๑๔.ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ)

(.....)

.....