

โครงการค่ายจักรยานเพื่อสุขภาพ

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๕

๑. ชื่อโครงการ โครงการค่ายจักรยานเพื่อสุขภาพ

๒. หลักการและเหตุผล

ท่ามกลางกระแสปฏิรูประบบสุขภาพของไทยในปัจจุบัน ที่เน้นการ "สร้าง" มากกว่าการ "ซ่อม" สุขภาพ ซึ่งเป็นการเน้นระบบสุขภาพเชิงรุก และการสร้างเสริมสุขภาพ ปัจจุบันประชาชนป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้เป็นส่วนใหญ่ ทำให้สิ้นเปลืองงบประมาณ และค่าใช้จ่ายในการเยียวยารักษา จึงได้มีการรณรงค์ให้ประชาชนได้มาใส่ใจในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ตามที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบาย ๕ อ. เป็นหลักในการสร้างสุขภาพแก่ประชาชน ประกอบด้วย การออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์และสุขภาพจิต อนามัยชุมชน และโรคภัย ซึ่งให้เริ่มจากการจัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นเรื่องแรกและบูรณาการกับกิจกรรมอื่นๆที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้ภาครัฐสนับสนุนองค์ความรู้ และทักษะที่จำเป็นในการสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งของประชาชนที่จะรวมใจแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองและชุมชน โดยมีเป้าหมายส่งเสริมให้คนไทยอายุ ๖ ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน วันละ ๓๐ นาที ด้วยการออกกำลังกายแบบต่างๆ เช่น ปั่นจักรยาน วิ่ง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค เป็นต้น การปั่นจักรยานเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต อีกทั้งการปั่นจักรยานยังเป็นการประหยัดพลังงานและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม จุดประกายและเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เยาวชน ประชาชนหรือผู้ที่พบเห็นทั่วไป ได้ตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ชมรมจักรยานคลองปูน ร่วมกับ องค์การบริหารส่วนตำบลคลองปูน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองปูน ซึ่งเป็นหน่วยงานที่อยู่ใกล้ชิดประชาชน และมีบทบาทหน้าที่ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำโครงการค่ายจักรยานเพื่อสุขภาพ ขึ้น

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี ห่างไกลโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคมะเร็งบางชนิด
๒. เพื่อปรับเปลี่ยนและส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ด้านการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายที่เหมาะสม
๓. เพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มในการปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกาย และส่งเสริมให้ประชาชนมีเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย

๔. เป้าหมาย

ประชาชนในตำบลคลองปูน ทั้งเด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ จำนวน ๘๐ คน

๕. วิธีดำเนินงานของโครงการ

๑. เขียนโครงการและเสนอโครงการต่อคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลคลองปูนเพื่อพิจารณาอนุมัติ
๒. ประชาสัมพันธ์รับสมัครผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ จำนวน ๘๐ คน
๓. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อขอรับการสนับสนุนวิทยากร และสถานที่อบรม
๔. จัดตั้งและประชุมคณะกรรมการในการดำเนินโครงการ “ค่ายจักรยานเพื่อสุขภาพ”
๕. ดำเนินการอบรมให้ความรู้
๖. สรุปและประเมินผลโครงการ

๖. ระยะเวลาดำเนินการ วันที่ ๒๔-๒๕ เดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๕๕

๗. งบประมาณ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.คลองปูน จำนวน ๕๐,๖๐๐ บาท

๘. สถานที่ ณ ไอนดิน กลิ่นไม้ เลควิว อำเภอเขาชะเมา จังหวัดระยอง

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ชมรมจักรยานคลองปูน ร่วมกับ องค์การบริหารส่วนตำบลคลองปูน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลคลองปูน

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนมีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี ห่างไกลโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคมะเร็งบางชนิด
๒. ประชาชนได้รับการส่งเสริม และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้านการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกายที่เหมาะสม
๓. ประชาชนมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย
๔. เกิดการรวมกลุ่มในการปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกายมากขึ้น

๑๑. การควบคุม ติดตาม และประเมินผล

๑. ประเมินความรู้ก่อนและหลังการอบรม
๒. ประเมินความพึงพอใจในการดำเนินโครงการ
๓. ติดตามพฤติกรรมการออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานของประชาชน

๑๒. ผู้เสนอโครงการ

ร.ต.ทักษิณ ไชโย.....ผู้เสนอโครงการ
(ทักษิณ ไชโย)

ประธานชมรมจักรยานคลองปูน

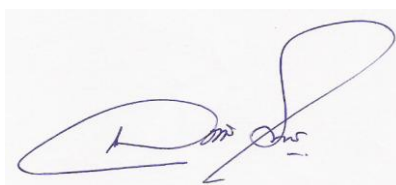
ว่าที่ ร.ต.อภิชาติ วงศ์ปัญญา.....ผู้ตรวจสอบโครงการ
(อภิชาติ วงศ์ปัญญา)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลคลองปูน

เลขานุการ/กรรมการกองทุนระบบหลักประกันสุขภาพ

ความเห็นประธานกรรมการกองทุนฯ

.....
.....



ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายสมศักดิ์ วิทยานุกรณ์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลคลองปูน

ประธานกรรมการหลักประกันสุขภาพ อบต. คลองปูน

บัญชีแนบท้ายค่าใช้จ่ายโครงการค่ายจักรยานเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๕๕

ระหว่างวันที่ ๒๔-๒๕ มีนาคม ๒๕๕๕
ณ ไอติน กลิ่นไม้ เลคควิว อำเภอเขาชะเมา จังหวัดระยอง

๑. ค่าป้ายไวนิลโครงการฯ จำนวน ๑ ป้าย ขนาด ๑x๓ เมตร เป็นเงิน ๖๐๐ บาท
๒. ค่าอาหารสำหรับผู้เข้ารับการอบรม จำนวน ๘๐ คนๆละ ๖๐ บาท/มื้อ
จำนวน ๔ มื้อ เป็นเงิน ๑๙,๒๐๐ บาท
๓. ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้ารับการอบรม
จำนวน ๘๐ คนๆละ ๕๐ บาท/มื้อ จำนวน ๔ มื้อ เป็นเงิน ๑๖,๐๐๐ บาท
๔. ค่าวิทยากรในการบรรยาย เป็นเงิน ๑๓,๘๐๐ บาท
-ค่าวิทยากรบรรยาย จำนวน ๗ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท
-ค่าวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการ จำนวน ๔ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท/คน จำนวน ๔ คน
๕. ค่าวัสดุประกอบการอบรม เช่น กระดาษ ปากกา แฟ้มใส่เอกสาร ฯลฯ เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๕๐,๖๐๐ บาท (ห้าหมื่นหกกร้อยบาทถ้วน)

หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้ตามความเหมาะสม

กำหนดการอบรมเชิงปฏิบัติการ

ตามโครงการค่ายจักรยานเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๕๕
ระหว่างวันที่ ๒๔-๒๕ มีนาคม ๒๕๕๕ ณ ไอดิน กลิ่นไม้ เลควิว อำเภอเขาชะเมา จังหวัดระยอง

วันที่ ๒๔ มี.ค. ๕๕	เนื้อหา	วิทยากร
๐๗.๓๐ - ๐๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน	
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	พิธีเปิด โดย ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.คลองปูน กล่าวรายงาน โดย ประธานชมรมจักรยานคลองปูน	
๐๘.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.	กิจกรรมการปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ เส้นทาง อบต.คลองปูน - ไอดิน กลิ่นไม้ เลควิว อำเภอเขาชะเมา (ระยะทาง ๔๕ กิโลเมตร)	
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ น.	-ประเมินความรู้ก่อนการอบรม -ประเมินภาวะสุขภาพ และตรวจสมรรถภาพร่างกาย	(๑ ชม.) วิทยากร ๑ คน
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	-----รับประทานอาหารกลางวัน-----	
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	หลักการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนักและลดน้ำหนักที่ ถูกต้อง	(๒ ชม.) วิทยากร ๑ คน
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	-----พักรับประทานอาหารว่าง-----	
๑๕.๑๕ - ๑๗.๑๕ น.	หลักการออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก และรอบเอวที่ถูกต้อง	(๒ ชม.) วิทยากร ๑ คน
๑๗.๑๕ - ๑๙.๐๐ น.	รับประทานอาหารเย็น	
๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	
๒๑.๐๐ น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย	
วันที่ ๒๕ มี.ค. ๕๕	เนื้อหา	วิทยากร
๐๕.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	กิจกรรมออกกำลังกาย/พักผ่อนตามอัธยาศัย	
๐๗.๐๐ - ๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารเช้า	
๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	กิจกรรมฐานการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (เวียนฐาน) ฐานที่ ๑ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ฐานที่ ๒ กินอ้ม หุ่นสวย และปลอดภัย ฐานที่ ๓ การจัดการกับความเครียด ฐานที่ ๔ สุขภาพที่คาดหวัง	(๒ ชม.) วิทยากรฐานละ ๑ คน รวมเป็น ๔ คน
๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	-----พักรับประทานอาหารว่าง-----	
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมฐานการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (ต่อ)	(๒ ชม.)
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	-----รับประทานอาหารกลางวัน-----	
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	สรุปกิจกรรมฐานการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	(๑ชม.) วิทยากร ๑ คน
๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	บรรยาย เรื่อง ความปลอดภัยในการปั่นจักรยานบนท้องถนน	(๑ชม.) วิทยากร ๑ คน
๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ น.	-----พักรับประทานอาหารว่าง-----	
๑๕.๑๕ - ๑๗.๑๕ น.	กิจกรรมการปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ เส้นทาง ไอดิน กลิ่นไม้ เลควิว อำเภอเขาชะเมา - อบต.คลองปูน	
๑๗.๑๕ - ๑๘.๐๐ น.	-ประเมินความรู้หลังการอบรม/ประเมินความพึงพอใจโครงการฯ -ปิดโครงการ	