



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะป๋อ  
เลขรับที่..... ๒๓๗๑  
วันที่..... ๒๗ / ต.ค. / ๒๕  
เวลา..... ๑๕.๑๓ น.

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะป๋อ รหัส กปท. L3585  
อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

วัน.....27....เดือน...ตุลาคม....พ.ศ. ....2565....

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ประจำปีงบประมาณ 2566


เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะป๋อ.

เอกสารแนบ แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (แบบ กปท.7) จำนวน 1 ชุด

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” นั้น

หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ได้ดำเนินการจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม มาเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณ กปท. ตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

ลงชื่อ..... ..... หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(นายสง่า อินทรเรือง)

ตำแหน่ง ...ประธานชมรมผู้สูงอายุ

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....27 ตุลาคม 2565.....





แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปูล รหัส กปท. L3585

อำเภอ.....บ้านลาด.....จังหวัด.....เพชรบุรี.....

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....2566..... โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1.ชื่อ  แผนงาน  โครงการ  กิจกรรม

โครงการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุตำบลหนองกะปูล ปีงบประมาณ 2566

2.ชื่อ  หน่วยงาน  องค์กร  กลุ่มประชาชน

ชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองกะปูล

3.หลักการเหตุผล

ผู้สูงอายุหรืออาจเรียกว่าคนแก่ คนชรา ผู้สูงวัย หรือราษฎรอาวุโส สำหรับประเทศไทย “ผู้สูงอายุ” ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546 หมายความว่าบุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่า 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย ผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มบุคคลที่กำลังทวีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกๆประเทศทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทย ทั้งนี้จากการสาธารณสุขและการแพทย์ที่เจริญขึ้น ช่วยให้คนมีอายุยืนขึ้น นอกจากนั้นจากการคุมกำเนิดและสถานภาพทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้การมีบุตรลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผู้สูงอายุ เป็นบุคคลที่ต้องพึ่งพามีปัญหาจากการเสื่อมถอยของร่างกายซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติตามวัยที่มากขึ้น รวมทั้งการมีโรคเรื้อรังต่างๆ ซึ่งมักเกิดในช่วงสูงวัย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง จากการขาดการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายจากปัญหาสุขภาพ การมีรายได้ที่ลดลงหรือไม่มีรายได้และมีปัญหาสุขภาพจิตเพราะเป็นวัยแห่งการพลัดพรากสูญเสีย ดังนั้นจึงเป็นวัยที่ต้องมีการดูแลเพราะแตกต่างจากวัยอื่นๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้พอสมควรกับวัยมีสุขภาพแข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อลดปัญหาของผู้สูงอายุ ครอบครัวและสังคมวิธีการดูแลสุขภาพในผู้สูงอายุที่ส่งผลชัดเจนคือ การออกกำลังกายและการให้ความรู้เรื่องสุขภาพแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้สูงอายุ



4.วัตถุประสงค์ (เพื่อการจัดการบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค ฟันฟูสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุก รวมถึงการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจการดูแลสุขภาพ
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและหันมาออกกำลังกายอย่างถูกวิธี

5.วิธีดำเนินการ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. ประชุมภายในชมรมผู้สูงอายุและประสานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกะปูลและหน่วยงานอื่น
2. เขียนโครงการเสนอของบประมาณ
3. ประชุมชี้แจงโครงการต่อสมาชิกชมรมผู้นำชุมชน,อาสาสมัครสาธารณสุข(อสม.)
4. ประชาสัมพันธ์โครงการให้ประชาชนในพื้นที่รับทราบ
5. จัดเตรียมสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และมอบหมายงานให้กับผู้เกี่ยวข้อง
6. ดำเนินโครงการตามกิจกรรมที่แนบท้ายโครงการ
7. สรุปผลการดำเนินโครงการ

6.กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

6.1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
6. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก



8. อื่น ๆ (ระบุ) .....
- 6.3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....คน
- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....
- 6.4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน
- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
  - 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
  - 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....
- 6.5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....คน
- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....
- 6.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน
- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ



- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 6. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.9. กลุ่มพระสงฆ์ หรือนักบวช ในศาสนาต่าง ๆ จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 6. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.10. กลุ่มผู้ต้องขัง จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ



- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 6. อื่น ๆ (ระบุ) .....

6.11. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]

- 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
- 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
- 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
- 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
- 5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ) .....

6.12. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....จำนวน.....คน

- 1. อื่น ๆ (ระบุ) .....

7.ระยะเวลาดำเนินการ (ควรระบุตามการดำเนินงานจริง)

1 ตุลาคม 2565 ถึง 31 กันยายน 2566 ( 6 ครั้ง )

8.สถานที่ดำเนินการ

ชมรมผู้สูงอายุ ตำบลหนองกะปูล อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

9.งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จำนวน ..... 88,700..... บาท รายละเอียด ดังนี้

- ค่าป้ายประชาโครงการ ขนาด 1X3 เมตร จำนวน 1 ป้าย      เป็นเงิน .....500.....บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 5 ชั่วโมงๆละ 600 บาท (6ครั้ง)      เป็นเงิน ....18,000.....บาท
- ค่าจ้างเหมาเครื่องดนตรี 1 ชุด ( 6 ครั้ง )      เป็นเงิน .... 9,000.....บาท
- ค่าอาหารว่าง120 คนๆละ 1 มื้อๆละ 35 บาท (6 ครั้ง)      เป็นเงิน ....25,200....บาท
- ค่าอาหารกลางวัน120 คนๆละ 1 มื้อๆละ 50 บาท (6 ครั้ง)      เป็นเงิน ....36,000....บาท

10.ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจการดูแลสุขภาพของตนเอง
2. ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและออกกำลังกายอย่างถูกวิธี



## 11. คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ

ข้าพเจ้า .....นายสนธิ ภูมรา..... ตำแหน่ง.....เลขาชมรมผู้สูงอายุ.....  
 หน่วยงาน.....ชมรมผู้สูงอายุ.....หมายเลขโทรศัพท์.....092-9207971.....  
 ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุน  
 หลักประกันสุขภาพ ในครั้งนี้

- ไม่ได้ซ้ำซ้อนกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น
- สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน ของ กปท.
- รับผิดชอบต่อกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีการดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกัน  
 สุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุน  
 หลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม แล้ว

ลงชื่อ..... .....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(.....นายสนธิ ภูมรา.....)

ตำแหน่ง .....เลขาชมรมผู้สูงอายุ.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....27 ตุลาคม 2565.....

- เห็นชอบ/อนุมัติ
- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ..... .....หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(.....นายสง่า อินทรเรือง.....)

ตำแหน่ง .....ประธานชมรมผู้สูงอายุ.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. ...27 ตุลาคม 2565.....



ผังควบคุมกำกับโครงการ

โครงการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุตำบลหนองกะป๋อง ปีงบประมาณ 2566

กิจกรรม	ผังกำกับโครงการ												ผู้รับผิดชอบ
	ตค. 64	พย. 64	ธค. 64	มค. 65	กพ. 65	มีค. 65	เมย. 65	พค. 65	มิย. 65	กค. 65	สค. 65	กย. 65	
1.จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ	←→												นายสง่า อินทรเรือง
2.ประชุมชี้แจงโครงการ			←→										นายสง่า อินทรเรือง
3.จัดซื้อวัสดุในโครงการ			←→										นายสง่า อินทรเรือง
4. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุ			←→										นายสง่า อินทรเรือง
5. รวบรวมรายงานและประเมินผล												←→	นายสง่า อินทรเรือง

หมายเหตุ หากเกินระยะเวลาที่กำหนดสามารถขอย้ายเวลาโครงการ และขอปรับกิจกรรมตามความเหมาะสม



องค์การบริหารส่วนตำบล.....หนองกะป๋อ.....อำเภอ.....บ้านลาด..... จังหวัดเพชรบุรี  
 ประเภทกิจกรรมที่ .....2..... กิจกรรม .....สนับสนุนหรือให้กลุ่มองค์กรประชาชนหรือหน่วยงานอื่นในพื้นที่  
 โครงการ .....ส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุตำบลหนองกะป๋อ.....

ที่	กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ/กลยุทธ์	กลุ่มเป้าหมาย/พื้นที่เป้าหมาย	ระยะเวลา/ดำเนินการ	งบประมาณ	การประเมินผล/ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
-	โครงการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุตำบลหนองกะป๋อ ปี 66	1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจการดูแลสุขภาพ 2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี	1. ประชุมภายในชมรมผู้สูงอายุและประสานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองกะป๋อและหน่วยงานอื่น 2. เขียนโครงการเสนอของบประมาณ 3. ประชุมชี้แจงโครงการต่อสมาชิกชมรมผู้นำชุมชน, อาสาสมัครสาธารณสุข(อสม.) 4. ประชาสัมพันธ์โครงการให้ประชาชนในพื้นที่รับทราบ 5. จัดเตรียมสถานที่วัสดุอุปกรณ์ และมอบหมายงานให้กับผู้เกี่ยวข้อง 6. ดำเนินโครงการตามกิจกรรมที่แนบท้ายโครงการ 7. สรุปผลการดำเนินโครงการ	- ผู้สูงอายุ หมู่ 1 - 9 ตำบลหนองกะป๋อ จำนวน 120 ราย	1 ตุลาคม 2565 ถึง 31 กันยายน 2566 ( 6 ครั้ง )	จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต. หนองกะป๋อ จำนวน 88,700 บาท (แปดหมื่นแปดพันเจ็ดร้อยบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้ 1. ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ ขนาด 1X3 เมตร จำนวน 1 ป้าย เป็นเงิน 500 บาท 2. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 5 ชั่วโมง ซึ่งโมงละ 600 บาท เป็นเงิน 18,000 บาท ( สิบแปดหมื่นบาท ) 3. ค่าจ้างเหมาเครื่องดนตรี 1 ชุด ( 6 ครั้ง ) เป็นเงิน 9,000 บาท 4. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ 120 คนๆละ 1 มื้อๆละ 35 บาท จำนวน 6 ครั้ง เป็นเงิน 25,200 บาท 5. ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ 120 คนๆละ 1 มื้อๆละ 50 บาท จำนวน 6 ครั้ง เป็นเงิน 36,000 บาท	1. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจการดูแลสุขภาพของตนเอง 2. ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี	- ชมรมผู้สูงอายุ ตำบลหนองกะป๋อ	

กำหนดการโครงการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุตำบลหนองกะปุ (ครั้งที่ 1)

วันที่.....

ณ.อาคารผู้สูงอายุ รพ.สต.หนองกะปุ

- |                    |  |
|--------------------|--|
| เวลา 08.00 – 08.30 | - ลงทะเบียน  |
| เวลา 08.30 – 10.00 | - ให้ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุเรื่องฟันและช่องปาก             |
| เวลา 10.00 – 10.30 | - รับประทานอาหารว่าง   |
| เวลา 10.30 – 12.00 | - ชัก ถาม แนะนำวิธีการดูแลรักษาฟันและช่องปากอย่างถูกวิธี       |
| เวลา 12.00 – 13.00 | - รับประทานอาหารอาหารกลางวัน                                   |
| เวลา 13.00 – 14.00 | - สรุป เนื้อหาของการให้ความรู้กับผู้สูงอายุเรื่องฟันและช่องปาก |
| เวลา 14.00 – 15.00 | - กิจกรรมยืดเหยียดร่างกาย/กายบริหาร                            |
|                    | - กิจกรรมออกกำลังกาย   |

กำหนดการโครงการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุตำบลหนองกะปุ (ครั้งที่ 2)

วันที่.....

ณ.อาคารผู้สูงอายุ รพ.สต.หนองกะปุ

- |                    |  |
|--------------------|--|
| เวลา 08.00 – 08.30 | - ลงทะเบียน  |
| เวลา 08.30 – 10.00 | - ให้ความรู้เกี่ยวผู้สูงอายุเรื่องอาหารและโภชนาการ           |
| เวลา 10.00 – 10.30 | - รับประทานอาหารว่าง   |
| เวลา 10.30 – 12.00 | - ชัก ถาม แนะนำวิธีการดูแลป้องกันการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง |
| เวลา 12.00 – 13.00 | - รับประทานอาหารกลางวัน                                      |
| เวลา 13.00 – 14.00 | - สรุป เนื้อหาของการให้ความรู้กับผู้สูงอายุเรื่องโภชนาการ    |
| เวลา 14.00 – 15.00 | - กิจกรรมยืดเหยียดร่างกาย/กายบริหาร                          |
|                    | - กิจกรรมออกกำลังกาย   |

กำหนดการโครงการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุตำบลหนองกะป๋ (ครั้งที่ 3)

วันที่.....

ณ.อาคารผู้สูงอายุ รพ.สต.หนองกะป๋

- |                    |  |
|--------------------|--|
| เวลา 08.00 – 08.30 | - ลงทะเบียน  |
| เวลา 08.30 – 10.00 | - ให้ความรู้เกี่ยวผู้สูงอายุเรื่องการออกกำลังกาย           |
| เวลา 10.00 – 10.30 | - รับประทานอาหารว่าง                                       |
| เวลา 10.30 – 12.00 | - ชัก ถาม แนะนำวิธีการออกกำลังกาย ท่ากายบริหารอย่างถูกวิธี |
| เวลา 12.00 – 13.00 | - รับประทานอาหารกลางวัน                                    |
| เวลา 13.00 – 14.00 | - สรุป เนื้อหาของการให้ความรู้กับผู้สูงอายุ                |
| เวลา 14.00 – 15.00 | - กิจกรรมยืดเหยียดร่างกาย/กายบริหาร                        |
|                    | - กิจกรรมออกกำลังกาย                                       |

กำหนดการโครงการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุตำบลหนองกะป๋ (ครั้งที่ 4)

วันที่.....

ณ.อาคารผู้สูงอายุ รพ.สต.หนองกะป๋

- |                    |  |
|--------------------|--|
| เวลา 08.00 – 08.30 | - ลงทะเบียน  |
| เวลา 08.30 – 10.00 | - ให้ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุเรื่องสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ   |
| เวลา 10.00 – 10.30 | - รับประทานอาหารว่าง   |
| เวลา 10.30 – 12.00 | - ชัก ถาม แนะนำวิธีการสวดมนต์ นั่งสมาธิ บำบัดจิต             |
| เวลา 12.00 – 13.00 | - รับประทานอาหารกลางวัน                                      |
| เวลา 13.00 – 14.00 | - สรุป เนื้อหาของการให้ความรู้กับผู้สูงอายุในเรื่องสุขภาพจิต |
| เวลา 14.00 – 15.00 | - กิจกรรมยืดเหยียดร่างกาย/กายบริหาร                          |
|                    | - กิจกรรมออกกำลังกาย   |

กำหนดการโครงการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุตำบลหนองกะป๋ (ครั้งที่ 5)

วันที่.....

ณ.อาคารผู้สูงอายุ รพ.สต.หนองกะป๋

- |                    |  |
|--------------------|--|
| เวลา 08.00 – 08.30 | - ลงทะเบียน  |
| เวลา 08.30 – 10.00 | - ให้ความรู้เกี่ยวผู้สูงอายุกับโยคะ                        |
| เวลา 10.00 – 10.30 | - รับประทานอาหารว่าง                                       |
| เวลา 10.30 – 12.00 | - ชัก ถาม แนะนำวิธีการที่ถูกต้องเกี่ยวกับผู้สูงอายุกับโยคะ |
| เวลา 12.00 – 13.00 | - รับประทานอาหารกลางวัน                                    |
| เวลา 13.00 – 14.00 | - สรุป เนื้อหาของการให้ความรู้กับผู้สูงอายุกับโยคะ         |
| เวลา 14.00 – 15.00 | - กิจกรรมยืดเหยียดร่างกาย/กายบริหาร                        |
|                    | - กิจกรรมออกกำลังกาย                                       |

กำหนดการโครงการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุตำบลหนองกะปุ (ครั้งที่ 6)

วันที่.....

ณ.อาคารผู้สูงอายุ รพ.สต.หนองกะปุ

- |                    |   |
|--------------------|---|
| เวลา 08.00 – 08.30 | - ลงทะเบียน   |
| เวลา 08.30 – 10.00 | - ให้ความรู้เกี่ยวกับสิทธิของผู้สูงอายุ                     |
| เวลา 10.00 – 10.30 | - รับประทานอาหารว่าง  |
| เวลา 10.30 – 12.00 | - ชัก ถาม แนะนำวิธีการที่ถูกต้องเกี่ยวกับสิทธิของผู้สูงอายุ |
| เวลา 12.00 – 13.00 | - รับประทานอาหารกลางวัน                                     |
| เวลา 13.00 – 14.00 | - สรุป เนื้อหาของการให้ความรู้กับสิทธิของผู้สูงอายุ         |
| เวลา 14.00 – 15.00 | - กิจกรรมยืดเหยียดร่างกาย/กายบริหาร                         |
|                    | - กิจกรรมออกกำลังกาย  |