



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะป๋อ กพท.8  
เลขรับที่..... ๒๓๗๓  
วันที่..... ๓๑ / ๑๑ / ๒๕  
เวลา..... ๐๙.๕๕ น

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะป๋อ รหัส กพท. L3585  
อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

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

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ประจำปีงบประมาณ 2566


เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะป๋อ.

เอกสารแนบ แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (แบบ กพท.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 กพท. ตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

ลงชื่อ.....  .....หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน  
(นายไสว คำโพธิ์.....)

ตำแหน่ง ...ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยช้าง.....

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





### แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันสุขภาพ...องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปุ.....รหัส กปท. ....

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

.....โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้องปีงบประมาณ 2566.....

2.ชื่อ  หน่วยงาน  องค์กร  กลุ่มประชาชน

.....ชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อง.....

### 3.หลักการเหตุผล

"๑ ตุลาคม" ของทุกปี ถูกกำหนดให้เป็น "วันผู้สูงอายุสากล" ปี ๒๕๖๕ ประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมากกว่า ๒๐% ของประชากรทั้งประเทศ และอีก ๙ ปีข้างหน้า ในปี ๒๕๗๔ จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super-Aged Society) มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเกินกว่า ๒๘% ของประชากรทั้งประเทศ สำหรับประเทศไทย รัฐบาลประกาศให้ “สังคมผู้สูงอายุเป็นวาระแห่งชาติ” มีแผนปฏิบัติการผู้สูงอายุแห่งชาติครอบคลุมทั้งกลุ่มก่อนวัยสูงอายุ (๒๕-๕๙ ปี) เน้นเตรียมการสู่การเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ การให้ความสำคัญกับส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ รวมถึงการปรับเปลี่ยนทัศนคติไม่มองผู้สูงอายุเป็นภาระ

ชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้องให้ความสำคัญในการดำเนินการ เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ มีเป้าหมายสำคัญที่จะป้องกันไม่ให้ผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรงมีการเจ็บป่วยจนต้องอยู่ในภาวะพึ่งพิง จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้องขึ้นดี เพื่อมุ่งเน้นในด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพไม่เป็นภาระต่อสังคมและครอบครัวต่อไป



#### 4.วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ เกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพ และได้รู้จักวิธีในการดูแลตัวเอง
2. เพื่อเสริมสร้างทักษะในการดูแลสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุที่เหมาะสม
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการพบปะ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์

#### 5.วิธีดำเนินการ

1. ประชุมจัดทำแผน/โครงการเสนอกองทุนฯ เพื่อของบประมาณ
2. ประชุมชี้แจงโครงการแก่อาสาสมัคร และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและมอบหมายงานให้กับผู้ที่เกี่ยวข้อง
3. ประชาสัมพันธ์โครงการให้ประชาชนรับรู้
4. จัดอบรม ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุโดยมุ่งเน้นการมีส่วนร่วม มีการสาธิตและฝึกปฏิบัติ
5. จัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะความสุข 5 มิติ ให้แก่ผู้สูงอายุ
6. จัดกิจกรรม/เวที ให้ผู้สูงอายุได้พบปะ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทุก 2 เดือน
7. สรุปผลการดำเนินงาน และ รายงานให้คณะกรรมการกองทุนฯ ทราบเมื่อสิ้นสุดโครงการ

#### 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. การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  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.....360.....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)

ครั้งที่ 1 วันที่ 15 พฤศจิกายน 2565	ครั้งที่ 4 วันที่ 9 พฤษภาคม 2566
ครั้งที่ 2 วันที่ 10 มกราคม 2566	ครั้งที่ 5 วันที่ 11 กรกฎาคม 2566
ครั้งที่ 3 วันที่ 14 มีนาคม 2566	ครั้งที่ 6 วันที่ 11 กันยายน 2566

#### 8.สถานที่ดำเนินการ

ชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อง

#### 9.งบประมาณ (ให้สอดคล้องกับวิธีดำเนินการ ที่ตั้งไว้ตามข้อ 5)

จำนวน 63,500 บาท (หกหมื่นสามพันห้าร้อยบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

- ค่าอาหารว่าง และเครื่องดื่ม สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 60 คนๆ ละ 2 มื้อๆละ 25 บาท จำนวน 6 ครั้ง เป็นเงิน 18,000 บาท
- ค่าอาหารกลางวัน สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 60 คนๆ ละ 50 บาท จำนวน 6 ครั้ง เป็นเงิน 18,000 บาท
- ป้ายไวนิลโครงการ จำนวน 1 ผืน ขนาด 1 x 3 เมตร เป็นเงิน 500 บาท
- ค่าสมนาคุณวิทยากร 1 คน จำนวน 5 ชม.ๆ ละ 600 บาท จำนวน 6 ครั้ง เป็นเงิน 18,000 บาท
- ค่าจ้างเหมาเครื่องดนตรี 1 ชุด ๆละ 1,500 บาท จำนวน 6 ครั้ง เป็นเงิน 9,000 บาท



## 10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุมีทักษะในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. ผู้สูงอายุมีประสบการณ์จากการเรียนรู้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
3. ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขประชาชน

## 11. คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ

ข้าพเจ้า .....นายนคร.....เย็นฉ่ำ.....ตำแหน่ง.....เลขานุการชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อ.....  
 หน่วยงาน.....ชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อ.....หมายเลขโทรศัพท์.....085-2979267.....  
 ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุน  
 หลักประกันสุขภาพ ในครั้งนี้

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

ลงชื่อ..... นคร เย็นฉ่ำ .....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
 (...นายนคร.....เย็นฉ่ำ...)

ตำแหน่ง ...เลขานุการชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อ.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. .... 27 มี ๖5 .....

- เห็นชอบ/อนุมัติ
- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ..... ไสว คำโพธิ์ .....หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน  
 (นายไสว.....คำโพธิ์)

ตำแหน่ง .....ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อ.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. .... 27 มี ๖5 .....



**กำหนดการ**  
**โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อง**  
**ณ ชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อง**  
**ครั้งที่ ๑**

- |                  |   |
|------------------|---|
| ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. | - ลงทะเบียน /ตรวจสุขภาพเบื้องต้น                            |
| ๐๙.๐๑ - ๐๙.๓๐ น. | - ออกกำลังกาย/ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ                            |
| ๐๙.๓๑ - ๑๐.๓๐ น. | - ให้ความรู้เรื่องโรคต่างๆที่พบได้ในผู้สูงอายุ(โรคโควิด-๑๙) |
| ๑๐.๓๑ - ๑๒.๐๐ น. | - กิจกรรมสันทนาการ /กิจกรรมการแสดงออก                       |
| ๑๒.๐๑ - ๑๓.๐๐ น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน                                  |
| ๑๓.๐๑ - ๑๔.๐๐ น. | - ให้ความรู้เรื่องผู้สูงอายุและการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ   |
| ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. | - กิจกรรมสันทนาการ /ฝึกสมอง                                 |

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างเวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.และ ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.

**กำหนดการ**  
**โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อง**  
**ณ ชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อง**  
**ครั้งที่ ๒**

- |                  |  |
|------------------|--|
| ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. | - ลงทะเบียน /ตรวจสุขภาพเบื้องต้น   |
| ๐๙.๐๑ - ๐๙.๓๐ น. | - ออกกำลังกาย/ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ   |
| ๐๙.๓๑ - ๑๐.๓๐ น. | - ให้ความรู้เรื่องโรคต่างๆที่พบได้ในผู้สูงอายุ (โรคไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล) |
| ๑๐.๓๑ - ๑๒.๐๐ น. | - กิจกรรมสันทนาการ /กิจกรรมช่วยเพิ่มความมั่นใจในตัวเอง                   |
| ๑๒.๐๑ - ๑๓.๐๐ น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน   |
| ๑๓.๐๑ - ๑๔.๐๐ น. | - ให้ความรู้เรื่องความสุขเชิงจิตวิทยาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ       |
| ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. | - กิจกรรมสันทนาการ /ฝึกสมอง  |

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างเวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.และ ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.



กำหนดการ  
โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อง  
ณ ชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อง  
ครั้งที่ ๓

- |                  |  |
|------------------|--|
| ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. | - ลงทะเบียน /ตรวจสุขภาพเบื้องต้น   |
| ๐๙.๐๑ - ๐๙.๓๐ น. | - ออกกำลังกาย/ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ   |
| ๐๙.๓๑ - ๑๐.๓๐ น. | - ให้ความรู้เรื่องโรคต่างๆที่พบได้ในผู้สูงอายุ(โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบได้ในผู้สูงอายุ) |
| ๑๐.๓๑ - ๑๒.๐๐ น. | - กิจกรรมสันทนาการ /ฝึกสมอง  |
| ๑๒.๐๑ - ๑๓.๐๐ น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน   |
| ๑๓.๐๑ - ๑๔.๐๐ น. | - ให้ความรู้เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรค(๓อ ๒ ส)                                    |
| ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. | - กิจกรรมสันทนาการ /ฝึกสมอง  |

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างเวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.และ ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.

กำหนดการ  
โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อง  
ณ ชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อง  
ครั้งที่ ๔

- |                  |   |
|------------------|---|
| ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. | - ลงทะเบียน /ตรวจสุขภาพเบื้องต้น  |
| ๐๙.๐๑ - ๐๙.๓๐ น. | - ออกกำลังกาย/ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  |
| ๐๙.๓๑ - ๑๐.๓๐ น. | - ให้ความรู้เรื่องโรคต่างๆที่พบได้ในผู้สูงอายุ (โรคข้อเข่าเสื่อมในผู้สูงอายุ) |
| ๑๐.๓๑ - ๑๒.๐๐ น. | - กิจกรรมสันทนาการ /กายบริหารเข่า   |
| ๑๒.๐๑ - ๑๓.๐๐ น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน  |
| ๑๓.๐๑ - ๑๔.๐๐ น. | - ให้ความรู้เรื่องยา ยาสมุนไพร และอาหารเสริม สำหรับผู้สูงอายุ                 |
| ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. | - กิจกรรมสันทนาการ /ฝึกสมอง   |

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างเวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.และ ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.

**กำหนดการ**  
**โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อง**  
**ณ ชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อง**  
**ครั้งที่ ๕**

- |                  |   |
|------------------|---|
| ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. | - ลงทะเบียน /ตรวจสุขภาพเบื้องต้น  |
| ๐๙.๐๑ - ๐๙.๓๐ น. | - ออกกำลังกาย/ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  |
| ๐๙.๓๑ - ๑๐.๓๐ น. | - ให้ความรู้เรื่องโรคต่างๆที่พบได้ในผู้สูงอายุ(โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ) |
| ๑๐.๓๑ - ๑๒.๐๐ น. | - กิจกรรมสันทนาการ /กิจกรรมระบายความรู้สึก                              |
| ๑๒.๐๑ - ๑๓.๐๐ น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน  |
| ๑๓.๐๑ - ๑๔.๐๐ น. | - ให้ความรู้เรื่องเทคนิควิธีการผ่อนคลายความเครียด                       |
| ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. | - กิจกรรมสันทนาการ /ฝึกสมอง   |

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างเวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.และ ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.

**กำหนดการ**  
**โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อง**  
**ณ ชมรมผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อง**  
**ครั้งที่ ๖**

- |                  |  |
|------------------|--|
| ๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. | - ลงทะเบียน /ตรวจสุขภาพเบื้องต้น   |
| ๐๙.๐๑ - ๐๙.๓๐ น. | - ออกกำลังกาย/ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ   |
| ๐๙.๓๑ - ๑๐.๓๐ น. | - ให้ความรู้เรื่องโรคต่างๆที่พบได้ในผู้สูงอายุ (ปัญหาสุขภาพในช่องปากของผู้สูงอายุ) |
| ๑๐.๓๑ - ๑๒.๐๐ น. | - กิจกรรมสันทนาการ /ฝึกสมอง  |
| ๑๒.๐๑ - ๑๓.๐๐ น. | - พักรับประทานอาหารกลางวัน   |
| ๑๓.๐๑ - ๑๔.๐๐ น. | - ให้ความรู้เรื่องอาหารสำหรับผู้สูงอายุ  |
| ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. | - กิจกรรมสันทนาการ /ฝึกสมอง  |

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารว่างเวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ น.และ ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.

กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะป๋อ อำเภอ...บ้านลาด...จังหวัดเพชรบุรี

ประเภทกิจกรรมที่ ๑ เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคขององค์กรหรือ กลุ่มประชาชนหรือหน่วยงานอื่น

ชื่อโครงการ.....โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลห้วยซ้อง ปีงบประมาณ๒๕๖๖.....

ที่	กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย/ พื้นที่เป้าหมาย	ระยะเวลา ดำเนินการ	งบประมาณ	การประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
๑.	๑.จัดอบรม ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุโดยมุ่งเน้นการปฏิบัติ ร่วม มีการสาธิตและฝึกปฏิบัติ ๒.จัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะ ความสุข ๕ มิติ ให้แก่ผู้สูงอายุ ๓.จัดกิจกรรม/เวที ให้ผู้สูงอายุ ได้พบปะ และแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ ทุก ๒ เดือน	๑.เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความเข้าใจ เกิดความตระหนักใน การดูแลสุขภาพ และ ได้รู้จักวิธีในการดูแล ตัวเอง ๒.เพื่อเสริมสร้าง ทักษะในการดูแล สุขภาพร่างกายของ ผู้สูงอายุที่เหมาะสม ๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุ ได้ มีการพบปะ และ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์	๑.ประชุมจัดทำแผน/โครงการเสนอของทนายเพื่อ ของงบประมาณ ๒.ประชุมชี้แจงโครงการแก่ ส.ม. และเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขและมอบหมาย งานให้กับผู้ที่เกี่ยวข้อง ๓.ประชาสัมพันธ์โครงการให้ ประชาชนรับรู้ ๔.จัดอบรม ให้ความรู้แก่ ผู้สูงอายุโดยมุ่งเน้นการมี ส่วนร่วม มีการสาธิตและฝึก ปฏิบัติ ๕.จัดกิจกรรมเสริมสร้าง ทักษะความสุข ๕ มิติ ให้แก่ ผู้สูงอายุ ๖.จัดกิจกรรม/เวที ให้ ผู้สูงอายุได้พบปะ และ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทุก ๒ เดือน ๗.สรุปผลการดำเนินงาน และ รายงานให้ คณะกรรมการกองทุนฯ ทราบเมื่อสิ้นสุดโครงการ	ผู้สูงอายุ ๓๖๐ คน/ชมรม ผู้สูงอายุตำบล ห้วยซ้อง	๑ พ.ย.๖๕ ถึง ๓๐ ก.ย. ๖๖	จำนวน ๖๓,๕๐๐ บาท -ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน ๖๐ คนๆ ละ ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๖ ครั้ง เป็นเงิน ๑๘,๐๐๐ บาท -ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้าร่วม โครงการจำนวน ๖๐ คนๆ ละ ๕๐ บาท จำนวน ๖ ครั้ง เป็นเงิน ๑๘,๐๐๐ บาท - ค่าวิทยากรจำนวน ๑ คน จำนวน ๕ ชม.ๆ ละ ๖๐๐ บาท จำนวน ๖ ครั้ง เป็นเงิน ๑๘,๐๐๐ บาท - ค่าจ้างเหมาเครื่องดนตรี ๑ ชุด ๑ ละ ๑,๕๐๐ บาท จำนวน ๖ ครั้ง เป็นเงิน ๙,๐๐๐ บาท	๑.ผู้สูงอายุมีทักษะ ในการดูแลสุขภาพ ร่างกายของตนเอง ได้อย่างเหมาะสม ๒.ผู้สูงอายุมี ประสบการณ์จาก การเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ๓. ผู้สูงอายุสามารถ อยู่ในสังคมอย่างมี ความสุขประชาชน	นายไสว คำโพธิ์ ประธานชมรม ผู้สูงอายุ ต.ห้วยซ้อง	