

๖๘*



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี
เลขที่รับ 002217
วันที่ 24 ก.พ. ๒๕๖๕
เวลา..... น.
งาน.....

ที่ พบ ๐๐๓๒.๓๐๖/ ๓๙๒

โรงพยาบาลแก่งกระจาน

ถนนเขื่อนเพชร-แก่งกระจาน

จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๑๗๐

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ
เลขที่รับ 178
วันที่ 25 ก.พ. ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี "ชาวเพชรบุรีก้าวทำใจ Season๔"

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี "ก้าวทำใจ Season๔" จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยโรงพยาบาลแก่งกระจาน ได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี "ชาวเพชรบุรีก้าวทำใจ Season๔" มุ่งเน้นให้พี่น้องประชาชนชาวเพชรบุรีมีสุขภาพที่ดี โดยก้าวทำใจ Season๑-๓ จะเน้นกลุ่มเป้าหมายเป็นบุคลากรด้านสาธารณสุข ส่วนก้าวทำใจ Season๔ จะเน้นกลุ่มเป้าหมายเพิ่มขึ้นคือ กลุ่มเด็กวัยเรียน-วัยรุ่น สถานประกอบการและองค์กรส่วนท้องถิ่น เป็นต้น ซึ่งโครงการดังกล่าวนี้ งบประมาณจากเงินบำรุงโรงพยาบาลแก่งกระจานที่ได้รับจัดสรรกองทุน PPBS ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ จำนวนทั้งสิ้น ๖๘,๔๐๐ บาท (หกหมื่นแปดพันสี่ร้อยบาทถ้วน)

ในการนี้ โรงพยาบาลแก่งกระจาน ขอส่งโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี "ชาวเพชรบุรีก้าวทำใจ Season๔" ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ เพื่อขออนุมัติโครงการตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือฉบับนี้

เรื่อง นพ.สสจ.เพชรบุรี
- เพื่อโปรดพิจารณา
ขอรับ... งบอุดหนุน... จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาลงนามอนุมัติ
เสนอโครงการ... ส่งเสริมการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพที่ดี "ก้าวทำใจ Season 4"
โดยใช้เงิน... (PPBS) รพ. แก่งกระจาน
จำนวน... 68,400.- บาท

ขอแสดงความนับถือ

(Signature)

(นางสาวอนุติกา ประทุม)

นายแพทย์ชำนาญการ รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงพยาบาลแก่งกระจาน

<input checked="" type="checkbox"/> ทราบ	<input checked="" type="checkbox"/> ลงนามแล้ว
<input checked="" type="checkbox"/> อนุมัติ	<input type="checkbox"/> อนุญาต
<input type="checkbox"/> เห็นชอบ	<input type="checkbox"/> ดำเนินการ
<input type="checkbox"/> แจ้งผู้เกี่ยวข้อง	
<input type="checkbox"/>	

ผ่านความเห็นชอบจากกลุ่มงาน... ๑๕ ก.พ. ๖๕
<input checked="" type="checkbox"/> เห็นชอบ
<input type="checkbox"/> ไม่เห็นชอบ เหตุผลระบุ.....

งานประกันสุขภาพ ยุทธศาสตร์และสารสนเทศทางการแพทย์

โทร. ๐ ๓๒๔๖ ๕๑๙๑ ต่อ ๕๐๘

โทรสาร. ๐ ๓๒๔๖ ๕๑๗๔

(Signature)

(นายไพฑูริย์ วัฒนสวัสดิ์)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี

๒๕ ก.พ. ๒๕๖๕

ผ่านการเห็นชอบจากกลุ่มงาน... ๒๕ ก.พ. ๒๕๖๕
<input checked="" type="checkbox"/> เห็นชอบ PPBS
<input type="checkbox"/> ไม่เห็นชอบ เหตุผลระบุ.....

โครงการที่ / ๒๕๖๕

เครือข่ายสุขภาพอำเภอแก่งกระจาน

วันที่.....

๑. ชื่อโครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี “ชาวเพชรบุรีก้าวทำใจ season 4”

๒. หลักการและเหตุผล

จากข้อมูลระบบสถิติกระทรวงมหาดไทย พ.ศ. ๒๕๖๐ พบว่า ประชาชนวัยทำงาน อายุ ๑๕-๕๕ ปี มีจำนวน ๔๓ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๖๕ ของประชาชนทั้งหมด (๖๖ ล้านคน) ถือเป็นประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศ การส่งเสริมสุขภาพประชาชนวัยทำงานให้มีสุขภาพดี จะทำให้ประชาชนวัยทำงานมีสมรรถนะในการทำงานได้เต็มศักยภาพ เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อน ยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ แต่ปัจจุบันพบว่า วัยทำงานมีแนวโน้มการเสียชีวิต ด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือ NCDs เพิ่มมากขึ้น ปัจจัยเสี่ยงสำคัญ ได้แก่ การรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม การดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ และการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (Physical Inactivity) ถูกจัดอันดับเป็นปัจจัยเสี่ยงอันดับที่ ๔ ของสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรโลก โดยการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอส่งผลให้เกิดการเสียชีวิต ๓.๒ ล้านคนต่อปีของทั้งโลก และคนไทยมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สูงถึงร้อยละ ๗๑ ของการเสียชีวิตทั้งหมด กรมอนามัย จึงกำหนดให้การส่งเสริมการออกกำลังกาย และการออกกำลังกาย เป็นนโยบายที่สำคัญของกระทรวงสาธารณสุข เป้าหมายในการดำเนินการในโครงการก้าวทำใจ Season 1 - 3 เน้นไปที่การสร้างให้บุคลากรกระทรวงสาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุขเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ (Health model) สำหรับโครงการก้าวทำใจ Season 4 ขยายกลุ่มเป้าหมายเพิ่มขึ้น ได้แก่ กลุ่มเด็กวัยเรียน - วัยรุ่น สถานประกอบการ หน่วยงานราชการต่างๆ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

เพื่อสุขภาพที่ดีของพี่น้องประชาชนชาวจังหวัดเพชรบุรี เครือข่ายสุขภาพอำเภอแก่งกระจาน จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี “ชาวเพชรบุรีก้าวทำใจ season 4” ขึ้น เพื่อสร้างกระแสและปลูกจิตสำนึกให้ประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย ตื่นตัวให้ความสำคัญและมาร่วมกันออกกำลังกายอย่างถูกต้อง สม่ำเสมอ และต่อเนื่องจนอยู่ในวิถีชีวิตแบบ New Normal

๓. วัตถุประสงค์

๓.๑ เพื่อขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย

๓.๒ เพื่อสร้างกระแสและปลูกจิตสำนึกให้ประชาชนออกกำลังกายถูกต้อง สม่ำเสมอและต่อเนื่องในวิถีชีวิตแบบ New Normal

๔. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรสาธารณสุข, อสม. และประชาชนทุกกลุ่มวัย รวม จำนวน ๕๐๐ คน

๕. พื้นที่เป้าหมาย

- สถานที่จัดอบรม ห้องประชุมศาลาประชาคมที่ว่าการอำเภอแก่งกระจาน
- สถานที่จัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการออกกำลังกาย ณ บริเวณสันเขื่อนแก่งกระจาน

/บ. ขึ้นตอน...

๖. ขั้นตอนการดำเนินงาน

๖.๑ ประชุม/วางแผน/ประสานงาน และจัดทำโครงการเสนอต่อผู้บังคับบัญชา

๖.๒ กำหนดรายละเอียดกิจกรรมที่จะดำเนินการ

๖.๒.๑ จัดกิจกรรมเปิดตัวพร้อมประชาสัมพันธ์ "ก้าวทำใจ season 4"

๖.๒.๒ เปิดรับลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ season 4

๖.๒.๓ เปิดระบบสำหรับบันทึกการร่วมกิจกรรมตามระยะเวลาที่กำหนด

๖.๓ ติดตาม/ประสานกลุ่มเป้าหมายให้เข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการ

๖.๔ จัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี ให้ความรู้และฝึกทักษะ เรื่อง ๓ อ ๒ ส ที่เหมาะสมตามกลุ่มวัย พร้อมจัดแสดงบูธนิทรรศการ

๖.๕ จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายในบุคลากรสาธารณสุข , อสม. และประชาชนทุกกลุ่มวัย ฯลฯ ด้วย "ร่ำวงเมืองเพชร เทศบาลเมืองเพชรบุรี พร้อมสู้ ก้าวทำใจ season 4 " และเดิน - วิ่ง ระยะทาง ๓ กิโลเมตร

๖.๖ ประเมินผลโครงการและสรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ

๗. กิจกรรมหลัก

๗.๑ อบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อสุขภาพที่ดี ให้ความรู้และฝึกทักษะเรื่อง ๓ อ ๒ ส ที่เหมาะสมตามกลุ่มวัย กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๕๐๐ คน พร้อมจัดแสดงบูธนิทรรศการ

๗.๒ การออกกำลังกายในบุคลากรสาธารณสุข, อสม. และประชาชนทุกกลุ่มวัย ฯลฯ ด้วย "ร่ำวงเมืองเพชร เทศบาลเมืองเพชรบุรี พร้อมสู้ ก้าวทำใจ season 4 " และเดิน - วิ่ง ระยะทาง ๓ กิโลเมตร เพื่อสร้างกระแสและปลูกจิตสำนึกให้ประชาชนออกกำลังกาย

๘. ระยะเวลาดำเนินการ

กุมภาพันธ์ - มีนาคม ๒๕๖๕

๙. งบประมาณ

งบประมาณจากเงินบำรุงโรงพยาบาลแก่งกระจานที่ได้รับจัดสรรจากกองทุน PPBS ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ จำนวน ๖๘,๔๐๐ บาท (หกหมื่นแปดพันสี่ร้อยบาทถ้วน) รายละเอียดค่าใช้จ่าย ตามภาคผนวก

๑๐. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

๑๐.๑ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี

๑๐.๒ โรงพยาบาลแก่งกระจาน

๑๐.๓ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแก่งกระจาน

๑๐.๔ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง

๑๑. การประเมินผล

๑๑.๑ เชิงปริมาณ : ประชาชนลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการก้าวทำใจ season 4

๑๑.๒ เชิงปริมาณ : การจัดกิจกรรมขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจในระดับพื้นที่

๑๒. ตัวชี้วัด

๑๒.๑ ประชาชนมีพฤติกรรมป้องกันโรคฟุ้งประสงค์ ร้อยละ ๘๐

๑๒.๒ จำนวนคนมีความรอบรู้สุขภาพ

๑๓. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ประชาชนทุกกลุ่มวัยสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง ต่อเนื่อง สุขภาพแข็งแรง ในวิถีชีวิต

แบบ New Normal

(ลงชื่อ).....ผู้เขียนโครงการ
(นายไพฑูร ศิลปศร)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ
(นางมุกดา สนจัน)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

(ลงชื่อ).....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายสุขประเสริฐ ทับสี)

สาธารณสุขอำเภอแก่งกระจาน

(ลงชื่อ).....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นางสาวอนูธิดา ประทุม)

นายแพทย์ชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลแก่งกระจาน

(ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติโครงการ
(นายเพชรฤกษ์ แทนสวัสดิ์)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี

๒๕ กพ. ๒๕๖๕

ภาคผนวก

รายละเอียดค่าใช้จ่ายในการดำเนินงาน

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี "ชาวเพชรบุรีก้าวท้าใจ season 4"

งบประมาณจากเงินบำรุงโรงพยาบาลแก่งกระจาน จำนวน ๖๘,๕๐๐ บาท (หกหมื่นแปดพันสี่ร้อยบาทถ้วน)

กิจกรรม อบรมเชิงปฏิบัติออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี "ชาวเพชรบุรีก้าวท้าใจ season 4"

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท จำนวน ๕๐๐ คน เป็นเงิน ๒๕,๐๐๐ บาท
๒. ค่าจ้างเหมาจัดทำบุญนิธิธรรมการ จำนวน ๖ ชุดๆ ละ ๒,๐๐๐ บาท เป็นเงิน ๑๒,๐๐๐ บาท

กิจกรรม ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี แคนนำ "รางวัลเมืองเพชร เทศบาลเมืองเพชรบุรี พร้อมสู้ ก้าวท้าใจ season 4"

และเดิน - วิ่ง ระยะทาง ๓ กิโลเมตร

๑. ค่าป้ายไวนิลโครงการฯ ขนาด ๒x๖ เมตร จำนวน ๑ ป้าย เป็นเงิน ๑,๓๐๐ บาท
๒. ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกายแอร์โรบิค จำนวน ๔ คนๆ ละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท
๓. ค่าเช่าเวที ขนาด ๖x๖ เมตร เป็นเงิน ๖,๐๐๐ บาท
๔. ค่าเช่าเครื่องเสียง เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท
๕. ค่าเช่าเต็นท์ จำนวน ๒ เต็นท์ๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท
๖. ค่าวัสดุ/อุปกรณ์ประกอบกิจกรรมตามโครงการฯ เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
๗. ค่าจ้างเหมาถ่ายภาพเคลื่อนไหวและภาพมุมสูง พร้อมตัดต่อภาพเป็นวิดีโอ เป็นเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท
๘. ค่าซื้อธงผ้า "ชาวเพชรบุรีก้าวท้าใจ season 4" ขนาด ๑๒๐ x ๘๐ เซนติเมตร พร้อมด้ามไม้ผสม

สีขาว (๑ นิ้ว) ยาว ๑.๕ เมตร จำนวน ๗ อันๆ ละ ๙๐๐ บาท เป็นเงิน ๖,๓๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งหมด จำนวน ๖๘,๕๐๐ บาท (หกหมื่นแปดพันสี่ร้อยบาทถ้วน) *Am*

หมายเหตุ : ค่าใช้จ่ายในแต่ละรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

ร่างกำหนดการ

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี “ชาวเพชรบุรีก้าวท้าใจ season ๔”

ในวันจันทร์ที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ เวลา ๙.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.

ณ ห้องประชุมศาลาประชาคมที่ว่าการอำเภอแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี

วันจันทร์ที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

กิจกรรม อบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อสุขภาพที่ดีให้ความรู้และฝึกทักษะเรื่อง ๓ อ ๒ ส ที่เหมาะสมตามกลุ่มวัย

- ๙.๐๐ – ๙.๓๐ น. - ลงทะเบียน
- ๙.๓๐ – ๑๐.๓๐ น. - นำเสนอการดำเนินงานและสถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และกลุ่มโรคในวัยทำงาน
โดย นางสุรรยา เปรื่องปราชญ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลแก่งกระจาน
- ๑๐.๓๐ – ๑๒.๐๐ น. - บรรยายและฝึกปฏิบัติ ฐานกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย (Physical activity)
กิจกรรมที่ดี เพื่อสุขภาพที่ดี เหมาะสมตามกลุ่มวัย
โดย นางสาวสำรวัย บุญแจ้ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลแก่งกระจาน

กิจกรรม ปฏิบัติการออกกำลังกาย

- ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. - ชมบูธนันทนาการ, สาธิตและประชาสัมพันธ์วิธีการสมัครก้าวท้าใจ season ๔
โดย คปสอ.แก่งกระจาน
- ๑๕.๐๐ – ๑๕.๓๐ น. - พิธีเปิดงาน
- ประธานกล่าวเปิดงาน
โดย นายณัฐวุฒิ เพ็ชรพรหมศร ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบุรี
- กล่าวรายงาน
โดย นายแพทย์เพชรฤกษ์ แทนสวัสดิ์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี
- กล่าวต้อนรับ
โดย นายสุทิน ประเสริฐศักดิ์ นายอำเภอแก่งกระจาน
- ๑๕.๓๐ – ๑๖.๐๐ น. - ออกกำลังกาย “ร่างเมืองเพชร เทศบาลเมืองเพชรบุรี พร้อมสู้ ก้าวท้าใจ season ๔”
- ๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ น. - ปล่อยขบวน เดิน - วิ่ง ระยะทาง ๓ กิโลเมตร

***** ปิดงาน *****

หมายเหตุ : รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น.และ ๑๔.๐๐-๑๔.๑๕ น.