**โครงการปั่นจักรยานไหว้พระเก้าวัด นำศิลห้า พาเลิก ลด ละ อบายมุข เสริมสร้างความสุขล้อมรั้วสุขภาพ พิชิตโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง เชิญชวนออกกำลังกาย ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จ พระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร**

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลเขากะลา

ด้วยกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) มีความประสงค์จะจัดทำโครงการปั่นจักรยานแรลลี่ไหว้พระเก้าวัด ปฏิบัติธรรมนำศิลห้า พาเลิก ลด ละ อบายมุข เสริมสร้างความสุขล้อมรั้วสุขภาพ พิชิตโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง

**ส่วนที่ 1 รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

**หลักการและเหตุผล**

เนื่องจากสภาวะความรุ่นแรงของโรควิถีชีวิตโดยมุ่งไปที่การป้องกันความคุมปัจจัยเสี่ยง ได้แก่ ลดการสูงบุหรี่ ดื่มสุรา จัดการอารมณ์ ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านอาหารและโภคชนาการ ลดอาหารหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้ ส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการใช้แรงกาย ควบคุมป้องกันไม่ให้เกิดภาวะโภชนาการเกินหรือโรคอ้วนลงพุง ประกอบกับระบบสุขภาพคนไทยในปัจจุบันที่เน้นการ “สร้าง” มากกว่าการ “ซ่อม” สุขภาพ ซึ่งเป็นการเน้นระบบสุขภาพเชิงรุก และการสร้างสุขภาพ ปัจจุบันประชาชนป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้เป็นส่วนใหญ่ ทำให้สิ้นเปลืองงบประมาณและค่าใช้จ่ายในการเยียวยารักษา จึงได้มีการรณรงค์ให้ประชาชนได้มาใส่ใจในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ตามที่รัฐบาลได้กำหนดนโยบาย 5 อ. เป็นหลักในการสร้างสุขภาพแก่ประชาชนประกอบด้วยการออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์และสุขภาพจิต อนามัยชุมชนและอโรคยา ซึ่งเริ่มจากจัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นเรื่องแรกและบูรณาการกับกิจกรรมอื่น ๆ ที่จำเป็นในการสร้างสุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ให้ภาครัฐสนับสนุนองค์ความรู้และทักษะที่จำเป็นการสร้างและพัฒนาความเข้มแข็งของประชาชนที่จะรวมใจแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองและชุมชน โดยมีเป้าหมายส่งเสริมให้คนไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป ออกกำลังอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ 3 วัน วันละ 30 นาที ด้วยการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ เช่น ปั่นจักรยาน วิ่ง ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค เป็นต้น การปั่นจักรยานเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต อีกทั้งการปั่นจักรยานยังเป็นการประหยัดพลังและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม จุดประกายและเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เยาวชนประชาชนหรือผู้ที่พบเห็นทั่วไปได้พระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ดังนั้น กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ตำบลเขากะลา ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลเขากะลา โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทั้ง 4 แห่ง มีบทบาทหน้าที่ในการป้องกันและสำรวจศึกษาปัญหา จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานปัจจัยการเสี่ยงต่อโรคต่าง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วนลงพุง ฯลฯ และตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำโครงการปั่นจักรยานไหว้พระเก้าวัด นำศิลห้า พาเลิก ลด ละ อบายมุข เสริมสร้างความสุขล้อมรั้วสุขภาพ พิชิตโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง เชิญชวนออกกำลังกาย ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จ พระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชบรมนาถบพิตร ขึ้น

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพประชาชน กลุ่มเสี่ยงโรคอ้วนลงพุง/เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งบางชนิดได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสุขภาพที่ดีขึ้น
2. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลัง และหันมาออกกำลังกาย
3. ส่งเสริมสุขภาพจิตรใจที่ดี จิตรใจดีก็ส่งผลให้ร่างกายมีความพร้อมสมบูรณ์แข็งแรง
4. เพื่อดูแลผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพประชาชนทุกเพศทุกวัย ทั้งด้านร่างกาย, จิตใจ, สังคม
5. เพื่อให้หน่วยงานทั้งภาครัฐเอกชนร่วมมือกันรณรงค์ให้ประชาชนคนไทยทุกคนสนใจออกกำลังกายในหลายรูปแบบ ร่วมมือกันประหยัดพลังงานโดยการปั่นจักรยาน และงด ละ เลิก บุหรี่ เหล้า และอบายมุข
6. เพื่อเป็นการส่งเสริมกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) กลุ่มผู้นำชุมชน และประชาชนในตำบลเขากะลา มีกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ และดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง
7. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลัง และหันมาออกกำลังกาย
8. ส่งเสริมสุขภาพจิตรใจที่ดี จิตรใจดีก็ส่งผลให้ร่างกายมีความพร้อมสมบูรณ์แข็งแรง

**เป้าหมาย**

1. กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)
2. กลุ่ม อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน (อปพร.) ตำบลเขากะลา
3. ประชาชนกลุ่มผู้สูงอายุ
4. ประชาชนทั่วไป
5. กลุ่มผู้นำในท้องถิ่นทั้งภารรัฐและภาคเอกชน
6. กลุ่มเสี่ยง หมู่ที่ 1 – 19

**วิธีดำเนินงาน**

1. ประชุม ปรึกษาหารือกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ตำบลเขากะลาในการดำเนินกิจกรรม
2. เสนอโครงการของบประมาณจากคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเขากะลา
3. ประชาสัมพันธ์โครงการโดยผ่านเสียงตามสาย สื่อต่าง ๆ และประสานกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ผู้นำชุมชน และหัวหน้ากลุ่มต่าง ๆ
4. เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ เอกสารต่าง ๆ ในการดำเนินกิจกรรม
5. เวลา 06.00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม /ประเมินสภาวะสุขภาพ/ตรวจสุขภาพร่างกาย บริเวณสนามกีฬา
6. ให้ความรู้วิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
7. ให้ความรู้เรื่องสุขาภาพ เช่น โรคอ้วน, โรคความดันโลหิตสูง
8. เวลา 08.00 น. พิธีเปิดกิจกรรม และปล่อยขบวนจักรยาน
9. ไหว้พระเก้าวัดโดยเริ่มจากวัดเขาแก้ว โดยมีกิจกรรม เช่น ไหว้พระ ถวายเทียน ถวายผ้าป่า ปล่อยปลา ปลูกต้นไม้

**สถานที่ดำเนินงาน**

* สนามกีฬาโรงเรียนพยุหะคีรี
* วัดเขาแก้ว ตำบลพยุหะคีรี
* วัดวัดอินทาราม ตำบลพยุหะคีรี
* วัดพระปรางค์เหลือง ตำบลท่าน้ำอ้อย
* วัดคลองเดื่อ ตำบลน้ำทรง
* วัดสำโรง ตำบลน้ำทรง
* วัดท่าโก ตำบลยางขาว
* วัดยางขาว ตำบลยางขาว
* วัดหาดสะแก ตำบลยางขาว
* วัดมณีวงษ์ ตำบลย่านมัทรี

**ระยะเวลาดำเนินงาน**

4 กรกฎาคม 2560

**งบประมาณ**

งบรับสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนระบบหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลเขากะลา ปีงบประมาณ 2560

๖.๑ ค่าอาหารกลางวัน

จำนวน 1 มื้อ ๆ ละ 80 บาท (80 บาท x 100 คน) เป็นเงิน 8,000.- บาท

๖.๒ ค่าเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอร์ เป็นเงิน 2,00๐ บาท

**รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 10,000 บาท**

**ผู้รับผิดชอบโครงการ**

กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขตำบลเขากะลา โดยมีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทั้ง 4 แห่ง และองค์การบริหารส่วนตำบลเขากะลา เป็นที่ปรึกษาโครงการ

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ผู้นำชุมชน ประชาชน และกลุ่มปัจจัยเสี่ยงได้รู้จักการดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น และมีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพดี ห่างไกลโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือด และโรคมะเร็งบางชนิด
2. ผู้นำชุมชน และประชาชนทุกเพศทุกวัย ได้รับความรู้เรื่องสุขภาพอนามัย การดูแลสุขภาพ
3. ผู้นำชุมชน และประชาชนได้รับการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ และเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญของสุขภาพ อนามัย และเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย
5. ผู้นำชุมชน และประชาชน มีสุขภาพจิตรใจที่ดีขึ้น
6. เพื่อเป็นการรณรงค์ในเรื่องการประหยัดพลังงานในขณะที่ประเทศไทยกำลังประสบปัญหาเรื่องพลังงานอย่างรุนแรง ประชาชนชาวไทยทุกคนต้องมีจิตสำนึกและพึงตระหนักต่อหน้าที่พึงกระทำเป็นอย่างยิ่ง ต่อการประหยัดพลังงานเพื่อความสมดุลในสังคมโลกต่อไป

(ลงชื่อ) ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นางสาวชวนพิศ เถื่อนสุข)

ประธานชมรมอาสาสมัครสาธารณสุข

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านสระบัว

(ลงชื่อ) กรรมการ/ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นายแมน จันมา)

(ลงชื่อ) ผู้สนับสนุนโครงการ

(นายประจวบ หมีทอง)

ประธานคณะกรรมการกองทุนระบบหลักประกันสุขภาพ

ในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลเขากะลา

(ลงชื่อ)พ.อ.อ พยาน (ลงชื่อ) พยาน

(กัญจน์ทนาพัฒน์ คล้ายแสง) (นางเนตรนภา คงหอม)

กรรมการและเลขานุการกองทุนฯ กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการกองทุนฯ