



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม งานสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน โทร. ๕๑๐

ที่ รย ๕๒๐๐๖/๒๔๑๙

วันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุมัติโครงการฯ และเบิกค่าใช้จ่าย

เรียน ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ตามที่เทศบาลนครระยอง โดยสำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ได้เสนอโครงการฝึกอบรมแกนนำออกกำลังกาย ด้วยไลน์แดนซ์ มุ่งสู่หัวใจและปอดที่แข็งแรง เพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครระยอง และได้รับอนุมัติในการประชุมคณะกรรมการกองทุนฯ ครั้งที่ ๖/๒๕๖๑ วันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๖๑ และกองทุนฯ ได้ดำเนินการโอนเงินเข้าบัญชีเงินรับฝากอื่นๆ เรียบร้อยแล้ว นั้น

เพื่อให้การดำเนินงานตามโครงการดังกล่าวบรรลุตามวัตถุประสงค์ งานสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จึงขออนุมัติโครงการฝึกอบรมแกนนำออกกำลังกาย ด้วยไลน์แดนซ์ มุ่งสู่หัวใจและปอดที่แข็งแรง หากเห็นชอบโปรดลงนามในโครงการฯ และขออนุมัติเบิกค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมตามเอกสารแนบหมายเลข ๑ ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นางสาววิจิตา มั่นเกษตรกิจ)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

เรียน ปลัดเทศบาล

เรียน ผอ.สำนักงานสาธารณสุขฯ

- ผอ.สำนักงานสาธารณสุขฯ

(นางสาวกนก อารีรักษ์)

ผอ.ส่วนส่งเสริมสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

- กำนันตำบลโพธิ์ทอง

14 ธ.ค. ๖๑
(นางวัฒนา ชูวิทย์สกุลเลิศ)

(ผู้อำนวยการสำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม)

เรียน นายกเทศมนตรีนครระยอง

- เพื่อโปรดทราบ

- ลงนาม

16 ธ.ค. ๖๑
(นายจักรนุชย์ สมบัติศรี)

รองปลัดเทศบาล ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดเทศบาล

04/๕

14 ธ.ค. ๖๑

(นายธนิศ อังควนิจวงศ์)

รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน

นายกเทศมนตรีนครระยอง

๑. ชื่อโครงการ โครงการฝึกอบรมแกนนำออกกำลังกาย ด้วยไลน์แดนซ์ มุ่งสู่หัวใจและปอดที่แข็งแรง

๒. ลักษณะโครงการ ☐ ต่อเนื่อง ☐ ริเริ่ม

๓. หน่วยงานที่รับผิดชอบ สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

๔. หลักการและเหตุผล

จากผลการสำรวจโรคที่เกิดจากวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนในเขตเทศบาลนครระยอง ปีงบประมาณ ๒๕๖๐ พบว่ามีประชาชนกลุ่มปกติไม่มีโรค ร้อยละ ๕๙.๓๙ กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ร้อยละ ๒๖.๗๗ กลุ่มป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ร้อยละ ๑๓.๘๔ และยังพบว่าประชาชนในกลุ่มเสี่ยงมีโอกาสสูงที่จะเกิดเป็นผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังรายใหม่เพิ่มมากขึ้นทุกปี สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดจากขาดการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ให้ผลดีต้องได้ประโยชน์ต่อหัวใจและปอด คือต้องออกกำลังกายให้หัวใจ (หรือชีพจร) เต้น ๖๐-๘๐ % ของความสามารถสูงสุดที่หัวใจของคนๆนั้นจะเต้นได้ คำนวณโดยความสามารถสูงสุดที่หัวใจจะเต้นได้เท่ากับ ๒๒๐-อายุเป็นปี ตัวอย่างเช่น คนที่มีอายุ ๕๐ ปี มีความสามารถสูงสุดที่หัวใจจะเต้น คือ $220 - 50 = 170$ ครั้งต่อนาที ดังนั้นสำหรับคนที่มีอายุ ๕๐ ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นระหว่าง ๖๐-๘๐% ของ ๑๗๐ ครั้งต่อนาที คือมีการออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นอยู่ระหว่าง ๑๐๒-๑๓๖ ครั้งต่อนาที

ตามพระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ.๒๕๔๖ แก้ไขเพิ่มเติม ๒๕๕๒ มาตราที่ ๕๐ ภายใต้นบังคับแห่งกฎหมายเทศบาลตำบล เทศบาลเมือง เทศบาลนคร มีหน้าที่ที่ต้องทำในเขตเทศบาล (๗) ส่งเสริมการพัฒนาสตรีเด็กเยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ พระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ มาตราที่ ๑๖ ให้เทศบาลเมือง พัทธยาและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีหน้าที่ในการจัดระบบสาธารณะเพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นของตนเอง (๑๐) การสังคมสงเคราะห์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชราและผู้ด้อยโอกาส (๑๙) การสาธารณสุข การอนามัยครอบครัวและการรักษาพยาบาล เทศบาลนครระยองมีนโยบายส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนมีกิจกรรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับสภาวะสุขภาพของตน เพื่อสร้างสุขภาพให้สามารถป้องกันและลดการเกิดโรคที่สามารถป้องกันได้ จากการสำรวจข้อมูลการออกกำลังกายและสอบถามประชาชนในชุมชนต่างมีความประสงค์ที่จะออกกำลังกายด้วยไลน์แดนซ์ ซึ่งเป็นการเต้นที่ผสมผสานระหว่างลีลาและแอโรบิค นอกจากจะเป็นการฝึกกล้ามเนื้อแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลายจากความเครียด อีกทั้งยังช่วยฝึกการบริหารสมอง ฝึกการจำท่วงท่า รวมทั้งเป็นการฝึกร่างกายได้ดี แต่ปัจจุบันยังขาดผู้นำที่มีความรู้ ทักษะในการออกกำลังกาย ด้วยไลน์แดนซ์ ที่ถูกต้อง ที่จะสามารถถ่ายทอดให้ความรู้แก่ประชาชนได้ ดังนั้นเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนได้ออกกำลังกายด้วยไลน์แดนซ์ให้ได้ประโยชน์ต่อหัวใจและปอด ป้องกันและลดโรคที่สามารถป้องกันได้ งานสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จึงได้จัดโครงการฝึกอบรมแกนนำออกกำลังกาย ด้วยไลน์แดนซ์ มุ่งสู่หัวใจและปอดที่แข็งแรง ขึ้น

๕. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ทักษะ ด้านการออกกำลังกายด้วยไลน์แดนซ์ที่ถูกต้อง

๖. ตัวชี้วัด

ร้อยละ ๙๕ ของผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ และทักษะเพิ่มมากขึ้น

๗. เป้าหมาย

ผู้นำกลุ่มออกกำลังกาย/ประชาชนที่สนใจและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง จำนวน ๓๐ คน

๘. ขั้นตอน...

๘. ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ประสานวิทยากรและผู้เข้าร่วมอบรม
๒. เสนอโครงการเพื่อขอรับการอนุมัติ
๓. ขออนุมัติดำเนินการตามโครงการและจัดซื้อ-จัดจ้าง
๔. ดำเนินการจัดอบรม จำนวน ๑ รุ่น รวม ๒ วัน

๔.๑ บรรยายให้ความรู้เรื่อง

- การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา
- หลักการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย “การป้องกันการบาดเจ็บ”
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ยืดอายุเข้า ด้วยตัวเรา
- บทบาทหน้าที่ของผู้นำการออกกำลังกาย

๔.๒ ฝึกปฏิบัติการเดินไลน์แดนซ์

- ไลน์แดนซ์

๕. ประเมินผลโครงการ

๙. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๑๘-๑๙ มกราคม ๒๕๖๒ รวม ๒ วัน

๑๐. สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมโรงเรียนนครรยองวิทยาคม (วัดโชติใต้)

๑๑. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลนครรยอง จำนวน ๓๐,๘๕๐ บาท (สามหมื่นแปดร้อยสิบบาทถ้วน) เพื่อจ่ายเป็นค่าอาหาร, ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม, ค่าถ่ายเอกสาร ค่าสมนาคุณวิทยากร, ค่าเช่าที่พักสำหรับวิทยากร, ค่าวัสดุวิทยาศาสตร์หรือการแพทย์

๑๒. ผลผลิต

มีแกนนำออกกำลังกายด้วยไลน์แดนซ์ และสามารถถ่ายทอดให้กับประชาชนในชุมชน

๑๓. วิธีการประเมินผล

ทดสอบปฏิบัติ

๑๔. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในการออกกำลังกายด้วยไลน์แดนซ์ที่ถูกต้อง สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้กับประชาชนในชุมชน ประชาชนได้รับการส่งเสริมสุขภาพ ส่งผลให้มีหัวใจ และปอดที่แข็งแรง ป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่สามารถป้องกันได้ สามารถดูแลและพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้

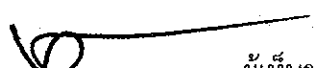
๑๕. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาววิภาจิตา มั่นเกษตรกิจ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

ชื่อโครงการ...

ชื่อโครงการ โครงการฝึกอบรมแกนนำออกกำลังกาย ด้วยไลน์แดนซ์ มุ่งสู่หัวใจและปอดที่แข็งแรง

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ
(นางวัฒนา ชูวิทย์สกุลเลิศ)
ผู้อำนวยการสำนักงานการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายฉัตรนุชย์ สมบัติศรี)
รองปลัดเทศบาล ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดเทศบาล

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติโครงการ
(นายธนิศ อังควินิจวงศ์)
รองนายกเทศมนตรี ปฏิบัติราชการแทน
นายกเทศมนตรีนครระยอง

ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม
(แบบงบประมาณการค่าใช้จ่าย)

รายละเอียดประมาณการค่าใช้จ่ายแนบท้าย

โครงการฝึกอบรมแกนนำออกกำลังกาย ด้วยไลน์แดนซ์ มุ่งสู่หัวใจและปอดที่แข็งแรง

หมวดที่ ๒ ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม ส่วนที่ ๑ ค่าใช้จ่ายขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่จัดการฝึกอบรม

ลำดับ	รายการค่าใช้จ่าย	จำนวนเงิน (บาท)	เบิกได้ตามระเบียบกำหนด
๑.	ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม จำนวน ๑ รุ่น รุ่นละ ๒ วัน ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๓๐ คน คนละ ๒ มื้อ มื้อละ ๑๐๐ บาท	๖,๐๐๐	ตามข้อ ๑๖ ค่าใช้จ่ายตามข้อ ๑๒ (๑๑) ให้เบิกจ่ายได้เท่าที่จ่ายจริงแต่ไม่เกินอัตรา ตามบัญชีหมายเลข ๑ ท้ายระเบียบนี้
๒.	ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๓๐ คน คนละ ๔ มื้อ มื้อละ ๓๕ บาท	๔,๒๐๐	ตามข้อ ๑๖ ค่าใช้จ่ายตามข้อ ๑๒ (๑๑) ให้เบิกจ่ายได้เท่าที่จ่ายจริงแต่ไม่เกินอัตรา ตามบัญชีหมายเลข ๑ ท้ายระเบียบนี้
๓.	ค่าถ่ายเอกสารประกอบการบรรยาย จำนวน ๓๐ ชุด ชุดละ ๑๕ บาท	๔๕๐	ตามข้อ ๑๓ ค่าใช้จ่ายตามข้อ ๑๒ (๑) ถึง (๘) ให้เบิกจ่ายได้เท่าที่จ่ายจริง ตามความ จำเป็นเหมาะสม และประหยัด
๔.	ค่าสมนาคุณวิทยากร บรรยายและฝึกปฏิบัติ จำนวน ๑๒ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท	๗,๒๐๐	ตามข้อ ๑๗ ค่าใช้จ่ายตามข้อ ๑๒ (๑๒) ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์และอัตรา ตามระเบียบนี้
๖.	ค่าเช่าที่พักสำหรับวิทยากร จำนวน ๒ คืน คืนละ ๑ ห้อง ห้องละ ๑,๕๐๐ บาท	๓,๐๐๐	ตามข้อ ๑๙ โครงการหรือหลักสูตรการ ฝึกอบรมที่มีการจัดที่พักหรือออกค่าเช่าที่ พักให้แก่บุคคลตามข้อ ๒๒ ให้ อบรม.ที่จัดการฝึกอบรมเบิกจ่ายค่าเช่า ที่พักได้เท่าที่จ่ายจริง แต่ไม่เกินอัตราค่า เช่าที่พักตามบัญชีหมายเลข ๒ และบัญชี หมายเลข ๓ ท้ายระเบียบนี้
๗.	ค่าวัสดุวิทยาศาสตร์หรือการแพทย์ เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจและออกซิเจน ในเลือด จำนวน ๕ อัน อันละ ๒,๐๐๐ บาท	๑๐,๐๐๐	ตามข้อ ๑๓ ค่าใช้จ่ายตามข้อ ๑๒ (๑๖) ให้เบิกได้เท่าที่จ่ายจริง ตามความจำเป็น เหมาะสม และประหยัด
	รวม	๓๐,๘๕๐	

(สามหมื่นแปดร้อยสิบห้าบาทถ้วน)

โครงการฝึกอบรมแกนนำออกกำลังกายด้วยไลน์แดนซ์ มุ่งสู่หัวใจและปอดที่แข็งแรง

ลงชื่อ.....ผู้รับผิดชอบโครงการ
(นางสาววิภาชีตา มั่นเกษตรกิจ)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ

ลงชื่อ.....
(นางวัฒนา ชูวิทย์สกุลเลิศ)
ผู้อำนวยการสำนักงานการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

หมายเหตุ รายการค่าใช้จ่ายข้างต้น เป็นค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรมและการเข้ารับการฝึกอบรม สามารถเบิกได้ตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการเบิกค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม และการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ. 2557 ซึ่งบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2557 ให้หน่วยงานเจ้าของโครงการเลือกตามรายการที่จำเป็นต้องเบิกจ่าย เพื่อใช้ในการเบิกจ่ายค่าใช้จ่ายต่างๆตามโครงการฝึกอบรม

กำหนดการอบรมตามโครงการฝึกอบรมแกนนำออกกำลังกายด้วยไลน์แดนซ์ มุ่งสู่หัวใจและปอดที่แข็งแรง

วันที่ ๑๘-๑๙ มกราคม ๒๕๖๒

ณ ห้องประชุมโรงเรียนนครรอยงวิทยา (วัดโชติใต้)

วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๖๒

เวลา ๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.

ลงทะเบียน

เวลา ๐๙.๐๐-๐๙.๓๐ น.

กล่าวเปิดการอบรม

โดยนายกเทศมนตรีนครระยองหรือผู้แทน

เวลา ๐๙.๓๐ น.-๑๐.๓๐ น.

บรรยายเรื่อง

-การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา

-หลักการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย “การป้องกันการบาดเจ็บ”

-การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น.

รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

เวลา ๑๐.๔๕-๑๒.๐๐ น.

- ยืดอายุเข้า ด้วยตัวเรา

- บทบาทหน้าที่ของผู้นำการออกกำลังกาย

เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.

รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.

ฝึกปฏิบัติท่าเต้นไลน์แดนซ์ประกอบเพลง ท่าที่ ๑ และท่าที่ ๒

เวลา ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.

รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

เวลา ๑๔.๔๕-๑๖.๓๐ น.

ฝึกซ้อมท่าเต้นไลน์แดนซ์ประกอบเพลงท่าที่ ๓ และท่าที่ ๔

วันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๖๒

เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๓๐ น.

ฝึกปฏิบัติท่าเต้นไลน์แดนซ์ประกอบเพลงท่าที่ ๕

เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น.

รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

เวลา ๑๐.๔๕-๑๒.๐๐ น.

ฝึกปฏิบัติท่าเต้นไลน์แดนซ์ประกอบเพลงท่าที่ ๑ ถึงท่าที่ ๕

เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.

รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๓๐ น.

แบ่งกลุ่มสอบปฏิบัติ จำนวน ๓ กลุ่ม

พร้อมประเมินอัตราการเต้นของหัวใจของผู้เข้ารับการอบรมทุกคน

เวลา ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.

รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

เวลา ๑๔.๔๕-๑๖.๐๐ น.

แบ่งกลุ่มสอบปฏิบัติ จำนวน ๓ กลุ่ม (ต่อ)

พร้อมประเมินอัตราการเต้นของหัวใจของผู้เข้ารับการอบรมทุกคน

เวลา ๑๖.๐๐-๑๖.๓๐ น.

-อภิปรายซักถาม

-ปิดการอบรม
