



รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงใหม่
เลขรับ 225-9 ม.ค. 2562 วันที่ 9 ม.ค. 2562 เวลา 14:30 น.
เลขรับ วันที่ เวลา

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม โทร.0-5366-3682

ที่ มส ๕๑๐๐๖/

วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอสเสนอโครงการองค์กรต้นแบบไร้พุง

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน

นายก อบจ.
เลขที่รับ 362 วันที่ 9 ม.ค. 2562 เวลา 15.00

ตามข้อบัญญัติองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน งบประมาณรายจ่ายประจำปี ๒๕๖๒ แผนงานการศึกษา งานบริหารทั่วไปเกี่ยวกับศึกษา งบดำเนินงาน ๒. ค่าใช้สอย หน้า ๑๔๖ ๒.๓ รายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติรายการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่น ๒.๓.๓ โครงการองค์กรต้นแบบไร้พุง จากแผนพัฒนาท้องถิ่นสี่ปี (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๔) หน้า ๑๗๓ (๔) กองการศึกษาฯ ตั้งไว้ ๑๐๐,๐๐๐.-บาท เพื่อจ่ายเป็นค่าใช้จ่ายตามโครงการองค์กรต้นแบบไร้พุง

กองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม ขอสเสนอโครงการดังกล่าวเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติโครงการ เพื่อจะดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นางสาวเบญจมาภรณ์ จันทร์จุลเจิม)

ผู้ช่วยนักสันทนการ

(นางอุษนิพร สุมาจักร)

หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม รักษาการแทน
ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

(นางเรณู นະนัควัฒน์)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน
9 ม.ค. 2562

อนุมัติ

(นายโชคชัย เวชกิจ)

รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัด รักษาการแทน

นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน

14 ม.ค. 2562

โครงการองค์กรต้นแบบไร้พุง

* * * * *

ยุทธศาสตร์ การพัฒนาด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิต การพัฒนาคนและสังคมที่มีคุณภาพ
แผนงาน การศึกษา

๑. โครงการองค์กรต้นแบบไร้พุง

๒. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันโรคอ้วนเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศไทย และนับวันยิ่งเพิ่มจำนวนขึ้น กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่าผลการสำรวจล่าสุดพบคนไทยมีปัญหาลักษณะโภชนาการเกิน และกลายเป็นโรคอ้วนเพิ่มสูงมากที่สุดในรอบ ๑๐ ปี โดยเด็กแรกเกิด - ๑๒ ปี อ้วนลงพุงร้อยละ ๔๐ รองลงมา คือ ช่วงอายุ ๔๐-๕๐ ปี อ้วนเพิ่มขึ้นเกือบ ๒ เท่า ผลสำรวจล่าสุดมีคนไทยอายุ ๑๕ ปีขึ้นไป เป็นโรคอ้วนติดอันดับ ๕ ของเอเชียแปซิฟิก โดยมีคนอ้วนมากถึง ๑๗ ล้านคนทั่วประเทศ ทำให้รัฐบาลสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลมากกว่าปีละ ๑ แสนล้านบาท (WWW. Happymeny.com/Forum, ๒๐ - ๑๐ - ๒๕๕๕) พบว่ากลุ่มที่มีปัญหามากที่สุดอยู่ในวัยทำงาน และเป็นผู้หญิงถึงร้อยละ ๔๘ จะเห็นว่าโรคอ้วนเป็นภัยเงียบคุกคามสุขภาพของคนไทยด้วยโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมองและมะเร็ง โดยรอบพุงที่เพิ่มขึ้นทุก ๆ ๕ เซนติเมตร จะเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานประมาณ ๓ - ๕ เท่า หรือที่เครือข่ายไร้พุงระบุว่า “ยิ่งพุงใหญ่เท่าไร ยิ่งตายเร็วเท่านั้น” เพื่อจัดการกับปัญหาน้ำหนักเกินอ้วน และอ้วนลงพุง แนวทางที่สำคัญ คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สำหรับองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้ดำเนินการคัดกรองและเฝ้าระวังสุขภาพบุคลากร โดยการตรวจสุขภาพประจำปี พบบุคลากรมีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ปี ๒๕๕๙ พบบุคลากรอ้วนลงพุง จำนวน ๓๙ ราย จากจำนวนผู้เข้าร่วมสำรวจ ๑๐๐ คน ในปี ๒๕๖๐ พบบุคลากรอ้วนลงพุง จำนวน ๔๑ ราย จากจำนวนผู้เข้าร่วมสำรวจ ๑๒๐ คน ในปี ๒๕๖๑ พบบุคลากรอ้วนลงพุง จำนวน ๔๑ ราย จากจำนวนผู้เข้าร่วมสำรวจ ๑๕๐ คน ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย รับประทานอาหารไม่ถูกต้อง เพื่อจัดการกับปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์ อ้วน และอ้วนลงพุงให้สอดคล้องกับนโยบายของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแม่ฮ่องสอน ที่ได้ดำเนินโครงการองค์กรไร้พุง มาตั้งแต่ปี ๒๕๕๒ และดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน เพื่อบริหารสร้างกระแสให้องค์กรที่เข้าร่วมมีขีดความสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนในองค์กร ให้เป็นองค์กรต้นแบบไร้พุง เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อที่ป้องกันได้ อาทิ โรคเมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน เป็นต้น ด้วยหลัก ๓ อ และ ๒ ส เนื่องจาก อบจ.เป็นองค์กรที่ทำงานบริการด้านสาธารณะกับประชาชนในจังหวัดแม่ฮ่องสอนจึงควรเป็นแบบอย่างที่ดี ในการดูแลสุขภาพของบุคลากรในองค์กรและเป็นการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจของบุคลากร เพื่อให้สามารถจัดบริการสาธารณะให้กับประชาชนอย่างมีคุณภาพ อีกทั้งเป็นการสนับสนุนสร้างกระแสให้ บุคลากรเห็นความสำคัญของการจัดการแก้ไขปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน อ้วนและอ้วนลงพุง ในองค์กรและสร้างให้เกิดการพัฒนาแบบยั่งยืนในระดับองค์กรต่อไป ดังนั้นองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน จึงจัดทำโครงการองค์กรต้นแบบไร้พุง และมีการจัดกิจกรรมให้กลุ่มเป้าหมายมีความตื่นตัวร่วมกิจกรรมที่กำหนดและมีพฤติกรรมที่กินที่ดื่มเหมาะสม ออกกำลังกาย และการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมองค์การมีส่วนร่วมจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคอ้วนลงพุง
๒. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากร กลุ่มเสี่ยง น้ำหนักเกินเกณฑ์ อ้วนและอ้วนลงพุง มีความรู้ และทัศนคติที่ดีมีแนวทางเลือกในการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม

๔. เป้าหมาย

ด้านคุณภาพ

บุคลากรเห็นความสำคัญและคุณค่าของการออกกำลังกายป้องกันโรคอ้วนลงพุง

ด้านปริมาณ

บุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอนกลุ่มเสี่ยงและเฝ้าระวังโรคอ้วนลงพุง จำนวน ๑๕๐ คน

๕. กลุ่มเป้าหมาย

ผู้บริหาร ข้าราชการ ลูกจ้างและพนักงานจ้าง องค์การบริหารส่วนจังหวัด

๖. สถานที่เนินการ

องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอนและ พืชชาพร เฮาส์ ต.ผาบ่อง อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน

๗. ระยะเวลาดำเนินงาน

ระหว่างวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๒ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๒

ขึ้นดำเนินการอบรมให้ความรู้ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป้องกัน ภายในเดือน กันยายน ๒๕๖๒

๘. งบประมาณ

ข้อบัญญัติองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน งบประมาณรายจ่ายประจำปี ๒๕๖๒ แผนงาน การศึกษา งานบริหารทั่วไปเกี่ยวกับศึกษา งบดำเนินงาน ๒. ค่าใช้สอย หน้า ๑๔๖ ๒.๓ รายจ่ายเกี่ยวกับการ ปฏิบัติรายการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่น ๒.๓.๓ โครงการองค์กรต้นแบบไร้พุง จากแผนพัฒนาท้องถิ่นสี่ปี (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๔) หน้า๑๗๓ (๔) กองการศึกษาฯ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินโครงการองค์กรต้นแบบไร้พุง ตั้งไว้ ๑๐๐,๐๐๐.-บาท ตามรายละเอียดแนบท้ายประมาณการโครงการ

๙. วิธีดำเนินงาน

๙.๑ ขั้นเตรียมการ

๑. ประชุมหัวหน้าส่วนราชการ อบจ.
๒. กำหนดนโยบายด้านส่งเสริมการจัดการควบคุมน้ำหนัก
๓. ชี้แจง นโยบายและแนวทางการดำเนินงานเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์และตัวชี้วัดองค์กรไร้พุง
๔. มอบหมายหน้าที่แต่ละส่วนราชการสังกัด อบจ. แต่งตั้งเป็นคณะกรรมการรับผิดชอบงานดังนี้
 - กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตามความถนัด (อ. ออกกำลังกาย)
 - กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพบุคลากรด้านโภชนาการ (อ. อาหาร)
 - กิจกรรมดูแลสุขภาพจิตด้านสุขภาพจิต (อ.อารมณ์)
๕. จัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพบุคลากร และกลุ่มเสี่ยง
 - ประชาสัมพันธ์เสียงตามสายให้ความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทุกวันพุธ
 - กิจกรรมอบรมให้ความรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
๖. รณรงค์ ประชาสัมพันธ์ องค์กรไร้พุง

๗. ทุกส่วนราชการทุกสังกัด ประเมินและเฝ้าระวังน้ำหนัก วัดรอบเอวตนเองทุก ๓ เดือน ตั้งแต่เดือนมกราคม - กันยายน

๘. ทุกส่วนราชการสังกัด อบจ. ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว ส่งกองการศึกษาฯ ทุก ๖ เดือน

๙. คณะกรรมการรวบรวมข้อมูลทุกหน่วยงาน กรอกข้อมูลส่งโรงพยาบาลศรีสังวาล ปีละ ๒ ครั้ง

๑๐. หน่วยงานต่างๆ ในองค์กรจัดกิจกรรมสนับสนุนนโยบายองค์กรไร้พุง

๑๑. ประธานส่วนราชการภายในองค์กร ส่งบุคลากรกลุ่มเสี่ยงดัชนีมวลกาย ≥ 25 รอบเอวมากกว่า ๘๐ ซม. (ผู้หญิง) และรอบเอวมากกว่า ๙๐ ซม. (ผู้ชาย) เข้าร่วมโครงการ

๑๒. ดำเนินงานตามแผนงาน ผูกอบรม ให้ความรู้ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้บุคลากรในองค์กร เพื่อลดกลุ่มเสี่ยง อ้วนและอ้วนลงพุง

๑๓. สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ และปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงาน พร้อมข้อเสนอแนะทางแก้ไขปัญหา

๑๐. ขั้นตอนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	พ.ศ. ๒๕๖๑			พ.ศ. ๒๕๖๒								
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
๑. ขอความเห็นชอบดำเนินการตามโครงการ				←								→
๒. ดำเนินการด้านการจัดหาพัสดุ				←								→
๓. ดำเนินการจัดกิจกรรมตามโครงการ												
๓.๑. ประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ				←								→
๓.๒. อบรมให้ความรู้				←								→
๔. ดำเนินการเบิกจ่ายเงินตามโครงการ												↔
๕. สรุปและรายงานผลการดำเนินงาน												↔

๑๑. หน่วยงานรับผิดชอบ

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน

๑๒. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. บุคลากรในองค์กร ได้ร่วมกันจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคอ้วนลงพุง
๒. บุคลากรกลุ่มเสี่ยงมีแนวทางเลือกในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง
๓. บุคลากรกลุ่มเสี่ยง ได้รับการดูแลอย่างต่อเนื่องและครบวงจร มีเป้าหมายจากกลุ่มเสี่ยงเป็นกลุ่มปกติ

๑๓. การติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน

ที่	ผลผลิต / ผลลัพธ์	ตัวชี้วัด	น้ำหนัก (100)	เป้าหมาย ปี 2562	ผลการดำเนินงาน		เกณฑ์การให้คะแนน					ช่วงปรับ เกณฑ์	ผลการ ดำเนินงาน ปี 2562	คะแนน ที่ ได้	คะแนน ถ่วง น้ำหนัก	ผู้กำกับ ตัวชี้วัด
					ปี 60	ปี 61	1	2	3	4	5					
1.	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ จำนวน 150 คน	1. จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	20	150 คน	120	150	110	120	130	140	150	10				
		2. ผู้ที่มีความเสี่ยงอ่อนลง จำนวน 41 คน ในปี 61 ลดลงในปี 62	40	2	-	2						1				
		3. ระดับความพึงพอใจเฉลี่ย	30	70%	92	88.6	50	55	60	65	70	5				
		4. ขั้นตอนการดำเนินงาน	10	สำเร็จทั้ง 5 ขั้นตอน	5	4	1	2	3	4	5	1				

๑๔. ผู้รับผิดชอบโครงการ



(นางสาวเบญจมาภรณ์ จันทร์จุลเจิม)

ผู้ช่วยนักสันทนการ

๑๕. ผู้เสนอโครงการ



(นางอุษนีพร สุมาจักร)

หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม รักษาการแทน

ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

๑๖. ผู้เห็นชอบโครงการ

.....
.....

๑๗. ผู้เห็นชอบโครงการ



.....(นางรณ นงกัณ)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน

๑๘. ผู้อนุมัติโครงการ

.....
.....



(นายโชคชัย เวชกิจ)

รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัด รักษาการแทน

นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน

ประมาณการค่าใช้จ่ายแนบท้ายโครงการ
โครงการองค์กรต้นแบบไร้พุง

๑. จัดฝึกอบรมบุคลากร

วงเงิน ๑๐๐,๐๐๐.- บาท

- ค่าอาหารกลางวัน อาหารว่างและเครื่องดื่ม	จำนวน ๘๑,๐๐๐.- บาท
(จำนวน ๑๕๐ คน/อาหาร ๒๐๐/อาหารว่าง ๓๕ /๒ มื้อ/วัน= ๒๗๐บาท /๒ วัน)	
- ค่าวิทยากรและคณะ	จำนวน ๓,๒๐๐.- บาท
(๘๐๐ บาท /๒ คนๆละ ๔ ชั่วโมง/๒ วัน)	
- ค่าเอกสารวัสดุและอุปกรณ์จัดอบรม	จำนวน ๑๐,๐๐๐.- บาท
- ค่าเช่าสถานที่	จำนวน ๔,๐๐๐.- บาท
- ค่าป้ายไวนิล	จำนวน ๑,๘๐๐.- บาท

รวมเป็นงบประมาณทั้งสิ้น ๑๐๐,๐๐๐.- บาท (-หนึ่งแสนบาทถ้วน-)

หมายเหตุ ถัวเฉลี่ยได้ทุกรายการตามความเหมาะสม



รองปลัด/ปลัด อบจ. แม่ฮ่องสอน
เลขรับ 5965 วันที่ 10 ก.ย. 2562 เวลา 16.00
เลขรับ วันที่ เวลา

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน กองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม โทร. ๐-๕๓๖๑-๓๖๘๒

ที่ มส ๕๑๐๐๖/

วันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความเห็นชอบใช้จ่ายเงินตามโครงการองค์กรต้นแบบไร้พุง

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน

นายก อบจ.
เลขที่รับ 8373
วันที่ 10 ก.ย. 2562 เวลา 15.00 น.

ตามที่ได้อนุมัติโครงการองค์กรต้นแบบไร้พุง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้องค์กรมีส่วนร่วม จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับบุคลากรและกลุ่มเสี่ยง น้ำหนักเกินเกณฑ์ อ้วนและอ้วนลงพุง มีความรู้และ ทักษะที่ดีมีแนวทางเลือกในการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม โดย กลุ่มเป้าหมาย คือบุคลากร ในองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน จำนวน ๑๕๐ คน นั้น

องค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน ได้กำหนดจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย ตามโครงการ ในวันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒ ณ พิชชาพร เฮาส์ ต.ผาบ่อง อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน ในเนื่องจากในการ จัดงานดังกล่าว จะต้องใช้จ่ายเงินงบประมาณเพื่อดำเนินการต่างๆตามข้อบัญญัติองค์การบริหารส่วนจังหวัด แม่ฮ่องสอน งบประมาณรายจ่ายประจำปี ๒๕๖๒ แผนงานการศึกษา งานบริหารการศึกษา งบดำเนินงาน ๒. ค่าใช้สอย หน้า ๑๔๖ ๒.๓ รายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติรายการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่น ๒.๓.๓ โครงการองค์กรต้นแบบไร้พุง จากแผนพัฒนาท้องถิ่นสี่ปี (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๔) หน้า๑๗๓ (๔) กองการศึกษาฯ ตั้งไว้ ๑๐๐,๐๐๐.-บาท เพื่อจ่ายเป็นค่าใช้จ่ายตามโครงการองค์กรต้นแบบไร้พุง ขอบความเห็นชอบใช้จ่ายเงินใน การดำเนินการดังกล่าว ในวงเงิน ๔๖,๐๙๐.- บาท(-สี่หมื่นหกพันเก้าสิบบาทถ้วน-)ตามรายละเอียดแนบท้าย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้ดำเนินการต่อไป

(นางสาวเบญจมาภรณ์ จันทร์จุลเจิม)

ผู้ช่วยนักสันทนการ

อนุมัติ

(นางอุษนิษฐ สุมาจักร)

หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม รักษาการแทน
ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

(นางเรณู นະนักรัตน์)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน
10 ก.ย. 2562

(นายโชคชัย เวชกิจ)
รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัด รักษาการแทน
นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดแม่ฮ่องสอน

10 ก.ย. 2562

รายละเอียดแนบท้ายขอความเห็นชอบ
โครงการองค์กรต้นแบบไร้พุง

๑. จัดฝึกอบรมบุคลากร

- ค่าอาหารกลางวัน (จำนวน ๑๕๐ คน/๒๐๐ บาท/๑ วัน)	จำนวน ๓๐,๐๐๐.- บาท
- อาหารว่างและเครื่องดื่ม (จำนวน ๑๕๐ คน/๓๕ บาท/๒ มื้อ)	จำนวน ๑๐,๕๐๐.- บาท
- ค่าวิทยากรและคณะ (๘๐๐ บาท /๑ คน / ๔ ชั่วโมง/ ๑ วัน)	จำนวน ๑,๒๐๐.- บาท
(๕๐๐ บาท /๑ คน / ๒ ชั่วโมง/ ๑ วัน)	
- ค่าเช่าสถานที่	จำนวน ๔,๐๐๐.- บาท
- ค่าป้ายไวนิล	จำนวน ๓๕๐.- บาท

รวมเป็นงบประมาณทั้งสิ้น ๔๖,๐๕๐.- บาท (-สี่หมื่นหกพันเก้าสิบบาทถ้วน-)

กำหนดการ

โครงการองค์กรต้นแบบไร้พุง

ณ พิชชาพร เฮาส์ ต.ผาบ่อง อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน

วันที่ ๑๙ กันยายน ๒๕๖๒

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ - ลงทะเบียน

เวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ - ประเมินภาวะสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ - บรรยาย เรื่องพิษภัยจากภาวะอ้วนลงพุง ช่วงที่ ๑
(โดย นางสาวณี ใจมณี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.ศรีสังวาลย์)

เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕ - พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา ๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐ - บรรยาย เรื่องพิษภัยจากภาวะอ้วนลงพุง ช่วงที่ ๒
(โดย นางสาวณี ใจมณี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.ศรีสังวาลย์)

เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ - พักรับประทานอาหารกลางวัน

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ - วางแผนการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อแก้ไขภาวะอ้วน โดยการแบ่งกลุ่ม
(โดย ๑. นางสาวณี ใจมณี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.ศรีสังวาลย์ “ผู้บรรยาย”
๒. นายมนต์ เชื้อนแก้ว พนักงานธุรการ ส.๔ (ผู้นำการออกกำลังกาย) “ผู้ช่วย”)

เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ - ฝึกปฏิบัติการเตรียมความพร้อม ก่อนออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย
เพื่อลดการน้ำหนักและรอบเอวที่ถูกต้อง โดยการแบ่งกลุ่ม
(โดย ๑. นางสาวณี ใจมณี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.ศรีสังวาลย์ “ผู้บรรยาย”
๒. นายมนต์ เชื้อนแก้ว พนักงานธุรการ ส.๔ (ผู้นำการออกกำลังกาย) “ผู้ช่วย”)

เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๕.๑๕ - พักรับประทานอาหารว่าง

เวลา ๑๕.๑๕ - ๑๖.๐๐ - สรุปบทเรียน