

๑. ชื่อโครงการ โครงการจัดทำหนังสือ "คู่มือ สุขภาพกาย บริหารอย่างไร ให้ห่างไกลโรค สำหรับวัยทำงาน และผู้สูงอายุ" ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

หน่วยงานเจ้าของโครงการ กลุ่มงานสาธารณสุข ฝ่ายพัฒนาสังคม สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด

๒. วงเงินที่ได้รับการจัดสรร ๑๕๐,๐๐๐.- บาท (หนึ่งแสนห้าหมื่นบาทถ้วน)

๓. วันที่กำหนดราคากลาง (ราคาอ้างอิง) ๒๒ เมษายน ๒๕๖๒

เป็นเงิน ๑๕๐,๐๐๐.- บาท (หนึ่งแสนห้าหมื่นบาทถ้วน) ราคา/หน่วย จำนวน ๕,๐๐๐ เล่มๆ ละ ๓๐ บาท

จ้างเหมาจัดทำหนังสือคู่มือ ภายในวงเงิน ๑๕๐,๐๐๐.- บาท (หนึ่งแสนห้าหมื่นบาทถ้วน)

๔. แหล่งที่มาของราคากลาง (ราคาอ้างอิง)

๔.๑ นางสาววรรัตน์ แก่นสาร

๔.๒ เอ ที ซี ดิจิตอล ค๊อปปี้ (A.T.C. Digital Copy) โดย นายภุริพัฒน์ สายทอง

๔.๓ นายพลากร ทำภิรมย์

๕. รายชื่อเจ้าหน้าที่ผู้กำหนดราคากลาง (ราคาอ้างอิง) ทุกคน

๕.๑ นางจิระกิต อิศรวิชิตชัยกุล หัวหน้าสำนักปลัด อบจ.

๕.๒ นางสาวเอมอรรณา แสงคำ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

๕.๓ นางสาวณัฐธีรา แยมพึ้ง พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

ข้อกำหนดคุณลักษณะ
งานจ้างเหมาจัดทำหนังสือตามโครงการจัดทำหนังสือ
“คู่มือ สุขภาพกาย บริหารอย่างไร ให้ห่างไกลโรค สำหรับวัยทำงานและผู้สูงอายุ”
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒

๑. หลักการและเหตุผล

สุขภาพร่างกายของคนเราก็เหมือนเครื่องจักรชิ้นหนึ่ง ที่เมื่อถูกใช้งานอยู่ทุกๆ วัน ก็เริ่มเสื่อมสภาพลงเรื่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออายุเข้าเลข ๓ ไปแล้ว ซึ่งช่วงวัยที่เริ่มมีภาระมากมายนอกจากการทำงาน ต้องมีครอบครัว ความคาดหวัง และความเครียดในชีวิตก็เพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย ร่างกายของเราจะเริ่มแสดงอาการที่บอกเราร่างกายเสื่อมสภาพลง โรคต่างๆ จึงเริ่มถามหามากขึ้น และถ้าหากอายุพ้นเลข ๔ ไปแล้ว ความเจ็บป่วยจะเริ่มแสดงออกอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเข้าสู่ช่วงวัยทอง ร่างกายจะเริ่มเสื่อมสภาพแบบจริงจัง การทำงานของฮอร์โมน การซ่อมแซมส่วนต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกจะเริ่มลดถอยลง

ตามนโยบายขององค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง ข้อที่ ๒ ด้านสาธารณสุข สังคมสงเคราะห์ และคุณภาพชีวิต ที่ต้องการให้ประชาชนและบุคคลในพื้นที่จังหวัดระยอง มีคุณภาพชีวิตและสุขภาวะอนามัยที่ดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ในทุกเพศ ทุกวัย จึงเห็นควรที่จะมีการส่งเสริมการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรคที่อาจจะเกิดขึ้น การรักษาโรคเบื้องต้น และการฟื้นฟูสมรรถภาพ เพื่อสุขภาวะของประชาชนให้มีความรู้เรื่องโรคสาเหตุของการเกิดโรค การรักษาในด้านการแพทย์ปัจจุบัน รวมถึงการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง และแนะนำทักษะในการออกกำลังกายเบื้องต้น การเหยียดยืดกล้ามเนื้อด้วยตนเอง เพื่อสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพในด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ทั้งยังช่วยป้องกัน และบำบัดรักษาอาการเจ็บปวดบริเวณหัวไหล่ หลัง เข่า และกล้ามเนื้อส่วนอื่นได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในวัยทำงานหรือวัยผู้สูงอายุ สามารถออกกำลังกาย บริหารร่างกาย และดูแลสุขภาพเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง เพื่อลดการเจ็บป่วยฉุกเฉินและการได้มีประสิทธิภาพ

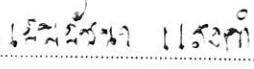
องค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง ซึ่งเป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีอำนาจหน้าที่ในการจัดระบบบริการสาธารณะ เพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นของตนเอง ตามพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ มาตรา ๑๖ (๑๐) การสังคมสงเคราะห์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชรา และผู้ด้อยโอกาส ได้ตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนหรือบุคคลทั่วไปในจังหวัดระยอง ให้มีศักยภาพครอบคลุมแบบองค์รวมทั้งด้านกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ จึงได้จัดทำโครงการจัดทำหนังสือ “คู่มือ สุขภาพกาย บริหารอย่างไร ให้ห่างไกลโรค สำหรับวัยทำงานและผู้สูงอายุ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ ขึ้นเพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ด้านการดูแลสุขภาพอย่างมีหลักการ และวิธีการออกกำลังกายเบื้องต้นที่ถูกต้อง ให้ประชาชนหรือบุคคลทั่วไปทราบ และคำนึงถึงการมีสุขภาพที่ดี สามารถดูแลตนเองแบบองค์รวมอย่างยั่งยืนต่อไป

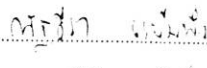
๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ในด้านการดูแลสุขภาพ ให้ประชาชนหรือบุคคลทั่วไปในจังหวัดระยองทราบอย่างกว้างขวาง

๒.๒ เพื่อให้ประชาชนหรือบุคคลทั่วไปในจังหวัดระยอง มีความรู้ในเรื่องโรค สาเหตุของการเกิดโรค วิธีการรักษา พร้อมกับทักษะในการบริหารสุขภาพร่างกาย เพื่อป้องกันโรคเบื้องต้นได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องและถูกวิธี

ล.ชื่อ  ประธาน
นางจิระกิต ธีรวิชิตชัยกุล

ล.ชื่อ  กรรมการ
นางสาวณัฏฐา แสงคำ

ล.ชื่อ  กรรมการ
นางสาวณัฐริกา แยมฟ้า

๓. กลุ่มเป้าหมาย

๓.๑ หน่วยงานภาครัฐในเขตจังหวัดระยอง

๓.๒ ประชาชนในจังหวัดระยอง

๔. ขอบเขตการดำเนินงาน

๔.๑ ขนาดรูปเล่มหนังสือ

- ขนาดรูปเล่มหนังสือ ๑๔.๘๕ ซม. x ๒๑ ซม.
- จำนวน ๕๒ หน้า รวมปกหน้า - หลัง
- ปกวารสารกระดาษอาร์ตการ์ด ๒๑๐ แกรม พิมพ์ ๔ สี ๔ หน้า พร้อมเคลือบลามิเนต
- เนื้อในกระดาษอาร์ตด้าน ๑๓๐ แกรม ๔ สี ๔๘ หน้า
- เข้าเล่มเย็บมุมหลังคา

๔.๒ ข้อมูลภายในวารสารตามรูปแบบและเนื้อหาที่องค์การบริหารส่วนจังหวัดระยองกำหนด โดยผู้รับจ้างดำเนินการและรับผิดชอบ ดังนี้

๔.๒.๑ ออกแบบรูปเล่ม ปก วางเนื้อหาและการจัดวางหน้าหนังสือ ตามรายละเอียดเนื้อหา ตามที่องค์การบริหารส่วนจังหวัดระยองกำหนด

๔.๒.๒ ผู้ว่าจ้างจะต้องส่งต้นฉบับให้ผู้รับจ้างภายในวันที่ ๑๕ ของการตกลงรายละเอียด

๔.๒.๓ ผู้รับจ้างต้องดำเนินการออกแบบรูปเล่มวารสารแล้วเสร็จ และส่งแบบต้นฉบับมาให้ผู้ว่าจ้างตรวจให้ความเห็นชอบภายใน ๗ วัน นับถัดจากที่ผู้ว่าจ้างส่งต้นฉบับให้ผู้รับจ้าง

๔.๓ ค่าโครงสร้างเนื้อหาหนังสือ

- ปกหน้า	จำนวน	๑	หน้า
- ปกใน (นโยบายนายก อบจ.)	จำนวน	๑	หน้า
- สารบัญ	จำนวน	๑	หน้า
- ความรู้เรื่อง สุขภาพกาย บริหารอย่างไร ให้ห่างไกลโรค	จำนวน	๘	หน้า
- โรคคอ ป่า	จำนวน	๓	หน้า
- โรคปวดไหล่ ข้อไหล่ติดแข็ง	จำนวน	๓	หน้า
- โรคปวดข้อศอก	จำนวน	๓	หน้า
- โรคฝังเข็มมือกดรัดเส้นประสาท	จำนวน	๓	หน้า
- โรคนิ้วล็อก	จำนวน	๓	หน้า
- โรคปวดหลัง	จำนวน	๓	หน้า
- โรคกระดูกพรุน	จำนวน	๓	หน้า
- โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท	จำนวน	๓	หน้า
- โรคข้อเข่าเสื่อม	จำนวน	๓	หน้า

ลงชื่อ.....ประธาน

(นางจิระกิต อิศริชิตชัยกุล)

ลงชื่อ.....กรรมการ

(นางสาวเอมอัสนา แสงคำ)

ลงชื่อ.....กรรมการ

(นางสาวณัฐริกา แต้พิ)

- โรคฝังเข็มได้ผ้าเท้าอีกเสบ	จำนวน	๓	หน้า
- อาหารชีวจิต	จำนวน	๙	หน้า
- ปกใน (บรรณาธิการ)	จำนวน	๑	หน้า
- ปกหลัง (ตามที่ อบจ. กำหนด)	จำนวน	๑	หน้า

๕. งบประมาณดำเนินการ

แผนงานบริหารงานทั่วไป งานบริหารทั่วไป งบดำเนินงาน หมวดค่าใช้สอย ประเภทรายจ่าย เพื่อให้ได้มาซึ่งบริการ ค่าจ้างเหมาจัดทำวารสารประชาสัมพันธ์องค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง สำนักปลัดฯ ตั้งไว้ ๙๙๙,๐๐๐.- บาท

๖. การประมาณการค่าใช้จ่าย

จ้างเหมาจัดทำหนังสือ “คู่มือ สุขภาพกาย บริหารอย่างไร ให้ห่างไกลโรค สำหรับวัยทำงาน และผู้สูงอายุ” จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม เล่มละ ๓๐ บาท = ๕,๐๐๐ เล่ม x ๓๐ บาท เป็นเงิน ๑๕๐,๐๐๐.- บาท (หนึ่งแสนห้าหมื่นบาทถ้วน)

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

๖๐ วัน

๘. จำนวนที่จัดพิมพ์

จัดพิมพ์ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

๙. กำหนดระยะเวลาการส่งมอบและสถานที่

ผู้รับจ้างต้องส่งมอบหนังสือที่ผลิตแล้วเสร็จ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม พร้อมไฟล์ PDF ส่งมอบงาน ให้กลุ่มงานสาธารณสุข ฝ่ายพัฒนาสังคม สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด องค์การบริหารส่วนจังหวัด ระยองภายใน ๖๐ วัน

๑๐. หลักเกณฑ์การพิจารณา

เกณฑ์ราคา

๑๑. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๑.๑ ประชาชนหรือบุคคลทั่วไปในจังหวัดระยอง มีคุณภาพด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม มากยิ่งขึ้น

๑๑.๒ ประชาชนหรือบุคคลทั่วไปในจังหวัดระยอง ได้รับความรู้ ความเข้าใจ ในด้านการส่งเสริม สุขภาพอย่างถูกวิธีและมีคุณภาพ

ลงชื่อ.....ประธาน
(นางจีระกิต อิศรวิชิตชัยกุล)

ลงชื่อ.....กรรมการ
(นางสาวเอมอรรณา แสงคำ)

ลงชื่อ.....กรรมการ
(นางสาวณัฐธิดา แยมพึ้ง)