

ตารางแสดงวงเงินงบประมาณที่ได้รับจัดสรรและราคากลาง (ราคาอ้างอิง)
ในการจัดซื้อจัดจ้างที่ไม่ใช่งานก่อสร้าง

๑. ชื่อโครงการ โครงการจัดทำหนังสือคู่มือสุขภาพ “คู่มือ สุขภาพดีสร้างได้ บริหารกายปลอดภัย ห่างไกลโรค สำหรับวัยทำงานและผู้สูงอายุ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔
หน่วยงานเจ้าของโครงการ ...กลุ่มงานสาธารณสุข ฝ่ายพัฒนาสังคม สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด
๒. วงเงินที่ได้รับการจัดสรร ๑๕๐,๐๐๐.- บาท (หนึ่งแสนห้าหมื่นบาทถ้วน)
๓. วันที่กำหนดราคากลาง (ราคาอ้างอิง) ๒๒ มกราคม ๒๕๖๔
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 นางสาววรารัตน์ แก่นสาร
 - ๔.๒ เอ ที ซี ดิจิตอล คอปปี้ (A.T.C. Digital Copy) โดย นายกฤษพัฒน์ สายทอง
 - ๔.๓ สมดีพูนทรัพย์ โดย นางสาวณิรุช สมดี
๕. รายชื่อเจ้าหน้าที่ผู้กำหนดราคากลาง (ราคาอ้างอิง) ทุกคน
 - ๕.๑ นายสมบัติ มุมทอง หัวหน้าสำนักปลัด อบจ.
 - ๕.๒ นางสาวอิงครัตน์ พุ่มมณี นักประชาสัมพันธ์ปฏิบัติการ
 - ๕.๓ นางสาวเอมอัชชา แสงคำ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ

ข้อกำหนดคุณลักษณะ
งานจ้างเหมาจัดทำหนังสือตามโครงการจัดทำหนังสือ
“คู่มือ สุขภาพดีสร้างได้ บริหารกายปลอดภัย ห่างไกลโรค สำหรับวัยทำงานและผู้สูงอายุ”
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

๑. หลักการและเหตุผล

สุขภาพร่างกายของคนเราก็เหมือนเครื่องจักรชิ้นหนึ่ง ที่เมื่อถูกใช้งานอยู่ทุกๆ วัน ก็เริ่มเสื่อมสภาพลงเรื่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออายุเข้าเลข ๓ ไปแล้ว ซึ่งช่วงวัยที่เริ่มมีภาระมากขึ้นนอกจากการทำงาน ต้องมีครอบครัว มีความคาดหวัง และความเครียดในชีวิตก็เพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย ร่างกายของเราจะเริ่มแสดงอาการที่บอกเราว่าร่างกายเสื่อมสภาพลง โรคต่างๆ จึงเริ่มถามหามากขึ้น และถ้าหากอายุพ้นเลข ๔ ไปแล้ว ความเจ็บป่วยจะเริ่มแสดงออกอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเข้าสู่ช่วงวัยทอง ร่างกายจะเริ่มเสื่อมสภาพแบบจริงจัง การทำงานของฮอร์โมน การซ่อมแซมส่วนต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกจะเริ่มลดน้อยลง

ตามนโยบายขององค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง ข้อที่ ๒ ด้านสาธารณสุข ส่งเสริมสุขภาพ และคุณภาพชีวิต ที่ต้องการให้ประชาชนและบุคคลในพื้นที่จังหวัดระยอง มีคุณภาพชีวิตและสุขภาวะอนามัยที่ดี ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ในทุกเพศ ทุกวัย จึงเห็นควรที่จะมีการส่งเสริมการดูแลสุขภาพ การป้องกันโรคที่อาจจะเกิดขึ้น การรักษาโรคในเบื้องต้น และการฟื้นฟูสมรรถภาพ เพื่อสุขภาวะของประชาชนให้มีความรู้เรื่องโรคสาเหตุของการเกิดโรค การรักษาในด้านการแพทย์ปัจจุบัน รวมถึงการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง และแนะนำทักษะในการออกกำลังกายเบื้องต้น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยตนเอง เพื่อสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อ ซึ่งจะก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพในด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย ทั้งยังช่วยป้องกัน และบำบัดรักษาอาการบาดเจ็บบริเวณหัวไหล่ หลัง เข่า และกล้ามเนื้อส่วนอื่นได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในวัยทำงานหรือวัยผู้สูงอายุ สามารถออกกำลังกาย บริหารร่างกาย และดูแลสุขภาพเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง เพื่อลดภาวะการเจ็บป่วยฉุกเฉินและการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์การบริหารส่วนจังหวัดระยอง ซึ่งเป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีอำนาจหน้าที่ในการจัดระบบบริการสาธารณะ เพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นของตนเอง ตามพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ มาตรา ๑๖ (๑๐) การส่งเสริมสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก สตรี คนชรา และผู้ด้อยโอกาส ได้ตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนหรือบุคคลทั่วไปในจังหวัดระยอง ให้มีศักยภาพครอบคลุมแบบองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ จึงได้จัดทำโครงการจัดทำหนังสือ “คู่มือ สุขภาพดีสร้างได้ บริหารกายปลอดภัย ห่างไกลโรค สำหรับวัยทำงานและผู้สูงอายุ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ขึ้น เพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ด้านการดูแลสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ และวิธีการออกกำลังกายเบื้องต้นที่ถูกต้อง ให้กับประชาชนหรือบุคคลทั่วไปทราบ และคำนึงถึงการมีสุขภาพที่ดี สามารถดูแลตนเองแบบองค์รวมได้อย่างยั่งยืนต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ในด้านการดูแลสุขภาพ ให้ประชาชนหรือบุคคลทั่วไปในจังหวัดระยองทราบอย่างกว้างขวาง

๒.๒ เพื่อให้ประชาชนหรือบุคคลทั่วไปในจังหวัดระยอง มีความรู้ในเรื่องโรค สาเหตุของการเกิดโรค วิธีการรักษา พร้อมกับทักษะในการบริหารสุขภาพร่างกาย เพื่อป้องกันโรคเบื้องต้นได้ด้วยตนเองอย่างถูกต้องและถูกวิธี

ลงชื่อ.....
(นายสม.บดินทร์ มุนทอง) ประธาน

ลงชื่อ.....
(นางสาวอังคณาดี ทุมเมณี) กรรมการ

ลงชื่อ.....
(นางสาวอมวิภา แสงคำ) กรรมการ

๓. กลุ่มเป้าหมาย

๓.๑ หน่วยงานภาครัฐในเขตจังหวัดระยอง

๓.๒ ประชาชนในจังหวัดระยอง

๔. ขอบเขตการดำเนินงาน

๔.๑ ขนาดรูปเล่มหนังสือ

- ขนาดรูปเล่มหนังสือ ๓๔.๘๕ ซม. x ๒๑ ซม.
- จำนวน ๕๕ หน้า รวมปกหน้า - หลัง
- ปกวารสารกระดาษอาร์ตการ์ด ๒๑๐ แกรม พิมพ์ ๕ สี ๕ หน้า พร้อมเคลือบลามิเนต
- เนื้อในกระดาษอาร์ตด้าน ๑๓๐ แกรม ๕ สี ๕๔ หน้า
- เข้าเล่มเย็บมมหลังคา

๔.๒ ข้อมูลภายในวารสารตามรูปแบบและเนื้อหาที่องค์การบริหารส่วนจังหวัดระยองกำหนด โดยผู้รับจ้างดำเนินการและรับผิดชอบ ดังนี้

๔.๒.๑ ออกแบบรูปเล่ม บก 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 (พระราชดำรัส...ร.๙)	จำนวน	๑	หน้า
- สารบัญ	จำนวน	๑	หน้า
- บทบรรณาธิการ	จำนวน	๑	หน้า
- ความรู้เรื่องหลักการดูแลสุขภาพกายและจิต	จำนวน	๕	หน้า
- โรคฮิตคุกคามชีวิตคนทำงาน	จำนวน	๑	หน้า
- โรคคอ บ่า	จำนวน	๓	หน้า
- โรคปวดไหล่ ข้อไหล่ติดแข็ง	จำนวน	๓	หน้า
- โรคปวดข้อศอก	จำนวน	๓	หน้า
- โรคฝังมีดข้อมือกดรัดเส้นประสาท	จำนวน	๓	หน้า
- โรคนิ้วล็อก	จำนวน	๓	หน้า
- โรคปวดหลัง	จำนวน	๓	หน้า
- โรคกระดูกพรุน	จำนวน	๓	หน้า
- โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท	จำนวน	๓	หน้า

ลงชื่อ.....
(นายสมภวิทย์ มณฑอง)

ลงชื่อ.....
(นางสาวอังครัตน์ ทุมมณี)

ลงชื่อ.....
(นางสาวอมอรรณา แสงคำ)

- โรคข้อเข่าเสื่อม	จำนวน	๓	หน้า
- โรคผังมีดไตฝ่าเท้าอักเสบ	จำนวน	๓	หน้า
- บรรณานุกรม	จำนวน	๑	หน้า
- ปกใน (บรรณาธิการ)	จำนวน	๑	หน้า
- แบบประเมินความพึงพอใจหนังสือคู่มือสุขภาพ	จำนวน	๑	หน้า
- ปกหลัง	จำนวน	๑	หน้า

๕. งบประมาณดำเนินการ

งบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ ของสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด แผนงานสังคมสงเคราะห์ งานสวัสดิการสังคมและสังคมสงเคราะห์ งบดำเนินงาน หมวดค่าใช้จ่าย รายการที่ ๒ โครงการจัดทำหนังสือคู่มือด้านสุขภาพ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด ตั้งไว้ ๑๕๐,๐๐๐ บาท เพื่อจ่ายเป็นค่าโครงการจัดทำหนังสือด้านสุขภาพ

๖. การประมาณการค่าใช้จ่าย

จ้างเหมาจัดทำหนังสือ “คู่มือ สุขภาพดีสร้างได้ บริหารกายปลอดภัย ห่างไกลโรค สำหรับวัยทำงานและผู้สูงอายุ” 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 ส่งมอบงานให้กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ ฝ่ายพัฒนาสังคม สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด องค์การบริหารส่วนจังหวัด ระยองภายใน ๖๐ วัน

๑๐. หลักเกณฑ์การพิจารณา

เกณฑ์ราคา

๑๑. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๑.๑ ประชาชนหรือบุคคลทั่วไปในจังหวัดระยอง มีคุณภาพด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม มากยิ่งขึ้น

๑๑.๒ ประชาชนหรือบุคคลทั่วไปในจังหวัดระยอง ได้รับความรู้ ความเข้าใจ ในด้านการส่งเสริมสุขภาพอย่างถูกวิธีและมีคุณภาพ

ลงชื่อ.....ประธาน
(นายสม.บดี มณฑล)

ลงชื่อ.....กรรมการ
(นางสาวอังครัตน์ พูนเมณี)

ลงชื่อ.....กรรมการ
(นางสาวอมลัษณา แสงคำ)