

โครงการ.....

ประจำเดือน..... พ.ศ.....

1. มีการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย ☐ แอโรบิค ☐ โยคะ/แดนซ์/บาสโลป ☐ อื่นๆระบุ.....
2. จัดกิจกรรมทุกวัน..... เวลา
3. มีกลุ่มเป้าหมายร่วมออกกำลังกายโดยเฉลี่ยคน/วัน
4. ผลการติดตามประเมินสุขภาพ ทุกวัน..... ของเดือน

ลำดับ	กิจกรรมประเมิน	ชาย		หญิง	
		ปกติ	ผิดปกติ	ปกติ	ผิดปกติ
1	น้ำหนัก				
2	ความดันโลหิต				
3	รอบเอว				
4	ดัชนีมวลกาย				

หมายเหตุ

- ☐ การคำนวณน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) เพศชาย = ส่วนสูง (ซม.) – 100 / เพศหญิง = ส่วนสูง (ซม.) – 110
- ☐ รอบเอวปกติ ชาย 90 ซม.(36 นิ้ว) / หญิง 80 ซม.(32 นิ้ว)
- ☐ ความดันโลหิตปกติ โดยเฉลี่ยคือประมาณ 110-120/70-80 มิลลิเมตรปรอท (ตรวจก่อนการออกกำลังกาย)
(อายุ 65 ปีขึ้นไป) ควรอยู่ที่ประมาณ 130-140/80-90 มิลลิเมตรปรอท
- ☐ ชีพจรปกติ 60-100 ครั้ง/นาที

รายละเอียดงบประมาณ

1. ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย วันละ 1 ชม.ๆละ 300 บาท เป็นเงินบาท
 2. ค่าน้ำดื่มบาท/วัน จำนวน วัน เป็นเงินบาท
 3. ค่าใช้จ่ายอื่น
 - 3.1 เป็นเงินบาท
 - 3.2 เป็นเงินบาท
 - 3.2 เป็นเงินบาท
- รวมเป็นเงิน..... บาท

เอกสารแนบ

1. ใบเซ็นชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ใบเซ็นชื่อผู้นำออกกำลังกาย / ใบสำคัญรับเงิน / สำเนาบัตรผู้รับเงิน (จ่ายค่าตอบแทนเดือนละ 1 ครั้ง)
3. ใบเสร็จรับเงินอื่นๆที่เกี่ยวข้อง
4. ภาพกิจกรรม 6 รูป รวมในกระดาษ เอ 4