

โครงการ.....

ประจำเดือน..... พ.ศ.....

1. มีการจัดกิจกรรมการเล่นกีฬา ☐ ฟุตบอล ☐ ฟุตซอล ☐ อื่นๆระบุ
2. จัดกิจกรรมทุกวัน..... เวลา
3. มีกลุ่มเป้าหมายร่วมออกกำลังกายโดยเฉลี่ย คน/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. ค่าน้ำดื่ม | บาท/วัน จำนวน | วัน | เป็นเงิน | บาท |
| 3. ค่าใช้จ่ายอื่น | | | | |
| 3.1 | | | เป็นเงิน | บาท |
| 3.2 | | | เป็นเงิน | บาท |
| 3.2 | | | เป็นเงิน | บาท |
| รวมเป็นเงิน..... | | | | บาท |

เอกสารแนบ

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