



คำสั่งองค์การบริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี

ที่ ๑๘๖ /๒๕๖๖

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการคัดเลือก ณ แข็งแรง ตำบลสิงห์บุรี

ตามที่ องค์การบริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี ดำเนินโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตและศักยภาพของ
ผู้สูงอายุจังหวัดสิงห์บุรี ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ เพื่อส่งเสริม สนับสนุนกิจกรรมในการพัฒนาศักยภาพ
ให้กับเครือข่ายผู้สูงอายุของศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ณ แข็งแรง จึงได้จัดกิจกรรมการประกวด ณ แข็งแรง
ตำบลสิงห์บุรี เพื่อหาต้นแบบ ณ แข็งแรง จังหวัดสิงห์บุรี ที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งเป็น
แบบอย่างที่ดีกับผู้สูงอายุคนอื่นๆ ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้
ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความรู้ในการดูแลสุขภาพซึ่งกันและกัน นั้น

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๙ แห่งพระราชบัญญัติองค์การบริหารส่วนจังหวัด พ.ศ.
๒๕๔๐ และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๕) พ.ศ.๒๕๖๒ จึงแต่งตั้งผู้ทรงคุณวุฒิและข้าราชการในสังกัดองค์การ
บริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี เป็นคณะกรรมการคัดเลือก ณ แข็งแรง ตำบลสิงห์บุรี ดังต่อไปนี้

- | | |
|---|---|
| ๑. พญ.วนิดา สาดตระกูลวัฒนา | ประธานกรรมการ |
| กรรมการด้านสุขภาพอนามัยศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงวัย “ณ แข็งแรง” | |
| ๒. นางสาวธัชกร บุญเลิศ | ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข |
| ๓. นางสาวนันท์ มาอยู่ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.จักรสิทธิ์ |
| ๔. นางศุภณีย์ อินเจ็ก | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.บางกระบือ ๒ |
| ๕. นางสาวศศิวิมล พวงภู | กรรมการ |
| เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขชำนาญงาน รพ.สต.ม่วงหมี่ | |
| ๖. นางสาวศรสวรรค์ เอี่ยมสำอาง | กรรมการ |
| เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขปฏิบัติงาน รพ.สต.ต้นโพธิ์ | |
| ๗. นางรัชนิกร ปล้องประภา | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.สต.ม่วงหมี่ |
| | กรรมการและเลขานุการ |

โดยให้คณะกรรมการมีหน้าที่

๑. กำหนดหลักเกณฑ์แนวทางการคัดเลือก ณ แข็งแรง ตำบลสิงห์บุรี
 ๒. พิจารณาตัดสิน ณ แข็งแรง ตำบลสิงห์บุรี
 ๓. ดำเนินการจัดการประกวด
 ๔. รายงานผลการประกวดให้องค์การบริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี
- ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายศุภวัฒน์ เทียนถาวร)

นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี



ประกาศองค์การบริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี
เรื่อง หลักเกณฑ์การประกวด ฅ แข่งแรง ต้นแบบจังหวัดสิงห์บุรี

ด้วยองค์การบริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี ได้จัดกิจกรรมการประกวด ฅ แข่งแรง ต้นแบบจังหวัดสิงห์บุรี ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหาต้นแบบ ฅ แข่งแรง จังหวัดสิงห์บุรี ที่มีสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งเป็นแบบอย่างที่ดีกับผู้สูงอายุคนอื่นๆ ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพตนเอง ทั้งยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพซึ่งกันและกัน

องค์การบริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี จึงขอประชาสัมพันธ์หลักเกณฑ์การประกวด และรายละเอียดการประกวด ฅ แข่งแรง ต้นแบบจังหวัดสิงห์บุรี ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ดังปรากฏรายละเอียดตามหลักเกณฑ์ฯ แนบท้ายประกาศฉบับนี้ หากท่านมีความประสงค์เข้าร่วมการประกวดสามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี ดังต่อไปนี้

๑. เบอร์โทรศัพท์กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี ๐๓๖-๖๙๙๓๘๘๗
๒. เว็บไซต์องค์การบริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี (www.singburipao.go.th)
๓. เฟซบุ๊ก www.facebook.com/องค์การบริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายศุภวัฒน์ เทียนถาวร)

นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี

คุณ แข็งแรง ดันแบบจังหวัดสิงห์บุรี ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ องค์การบริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี

เรื่อง หลักเกณฑ์การประกวด ตม แข็งแรง ต้นแบบจังหวัดสิงห์บุรี

ลงวันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๖๖)

[illegible]

๑. วันที่รับสมัคร ตั้งแต่บัดนี้ จนถึงวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๖
๒. วันประกวด วันที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๖๖ เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป
๓. พิธีมอบรางวัลผู้ชนะการประกวด วันที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๖๖
- ณ หอประชุมองค์การบริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี
- การแต่งกาย : ผ้าไทย
๔. คุณสมบัติผู้เข้าประกวด ๗ แข็งแรง ดันแบบจังหวัดสิงห์บุรี
- ๔.๑ สัญชาติไทย อายุ ๘๐ ปี ขึ้นไป
- ๔.๒ มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตจังหวัดสิงห์บุรี โดยมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านไม่น้อยกว่า ๑ ปี
- ๔.๓ เป็นสมาชิกเครือข่ายศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ “๗ แข็งแรง”
- ๔.๔ มีสุขภาพร่างกาย จิตใจ สมบูรณ์ แข็งแรง
๕. หลักฐานที่ใช้ในการสมัครเข้าประกวด
- ๕.๑ สำเนาบัตรประชาชน จำนวน ๑ ฉบับ พร้อมรับรองสำเนาถูกต้อง
- ๕.๒ ใบสมัคร
- ๕.๓ สมุดประจำตัวสุขภาพ (ถ้ามี)
๖. การประกวด แบ่งเป็น ๓ รอบ
- ๖.๑ การประกวด รอบที่ ๑ ตรวจสอบใบสมัคร
- ๖.๒ การประกวด รอบที่ ๒ สัมภาษณ์
- ๖.๓ การประกวด รอบที่ ๓ รอบตัดสิน (ตอบคำถามสุขภาพ)
๗. รางวัลการประกวด
- ๗.๑ กลุ่มที่ ๑ อายุ ๘๐ ปีขึ้นไป เพศชาย
- | | |
|----------------------------|------------------|
| รางวัลชนะเลิศ | ๔,๐๐๐ บาท |
| รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑ | ๒,๐๐๐ บาท |
| รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒ | ๑,๕๐๐ บาท |
| รางวัลชมเชย จำนวน ๔ รางวัล | รางวัลละ ๕๐๐ บาท |

๗.๒ กลุ่มที่ ๒ อายุ ๘๐ ปีขึ้นไป เพศหญิง

รางวัลชนะเลิศ	๔,๐๐๐ บาท
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๑	๒,๐๐๐ บาท
รางวัลรองชนะเลิศอันดับ ๒	๑,๕๐๐ บาท
รางวัลชมเชย จำนวน ๔ รางวัล	รางวัลละ ๕๐๐ บาท

สำหรับรางวัล/เงินรางวัลในการประกวดเป็นไปตามที่คณะกรรมการบริหารศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงวัย “ฒ แข็งแรง” กำหนด

๘. การตัดสินการประกวด

การตัดสินการประกวดทั้งในรอบคัดเลือกและรอบตัดสิน จะกระทำโดยคณะกรรมการตัดสิน ซึ่งประกอบด้วย คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ โดยผลการตัดสินของคณะกรรมการให้ถือเป็นที่สุด ประกอบด้วยเกณฑ์การตัดสินมีดังนี้

- ๘.๑ มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ๕๕ คะแนน
- ๘.๒ มีพื้นที่ใช้งานได้อย่างเหมาะสม ๑๐ คะแนน
- ๘.๓ มีดัชนีมวลกาย หรือรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ๑๐ คะแนน
- ๘.๔ มีพฤติกรรมการดูแลสุขภาพให้อายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ ๒๕ คะแนน

๙. สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

สามารถติดต่อรับ/ยื่น ใบสมัคร ได้ที่ กองสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนจังหวัดสิงห์บุรี เบอร์โทรศัพท์ ๐๓๖-๖๙๙๓๘๘๗

ผู้สมัครหรือผู้แทนของผู้สมัครต้องตรวจสอบและรับรองผู้สมัครว่าเป็นผู้มีคุณสมบัติครบถ้วนในการเข้าร่วมประกวด หากภายหลังตรวจพบว่าคุณสมบัติไม่ครบตามกำหนด กองประกวดจะถือว่าเป็นผู้ขาดคุณสมบัติ และไม่มีสิทธิ์เข้าร่วมประกวดรวมถึงได้รับรางวัลใด ๆ ในการประกวดครั้งนี้

การตัดสินของกรรมการถือ เป็นที่สิ้นสุด

เกณฑ์การคัดเลือก ณ แข็งแรง ต้นแบบจังหวัดสิงห์บุรี ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ องค์การบริหาร
ส่วนจังหวัดสิงห์บุรี

เกณฑ์	คะแนน
๑. สุขภาพกายดี	๒๕
() ไม่มีปัญหาสุขภาพ หรือมีปัญหาสุขภาพแต่สามารถควบคุมได้	
() มีสมรรถภาพของร่างกายที่ดี : การทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ สมรรถนะหัวใจและปอด - สามารถเดิน (Timed Up and Go Test) ไป - กลับ ๖ เมตร ระยะเวลา ๑๒ วินาที	
() มีการตรวจสุขภาพประจำปีดูแลรักษาปัญหาสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ	
() วัดความดันโลหิต (BP ตัวบน อยู่ในระหว่าง ๑๒๐-๑๓๙ มม.ปรอท BP ตัวล่าง อยู่ในระหว่าง ๘๐-๘๙ มม.ปรอท) (วัดวันประจวบ)	
() ระดับน้ำตาลในเลือด FBS อยู่ในระหว่าง ๑๐๐-๑๒๕ mg/dl (ผลตรวจจาก รพ.สต.)	
๒. มีดัชนีมวลกาย หรือรอบเอวอยู่ในเกณฑ์ปกติ	๑๐
() ผู้สูงอายุมีค่าดัชนีมวลกายระหว่าง ๑๘.๕ - ๒๒.๕ กิโลกรัม/เมตร ²	
() วัดรอบเอวผ่านเกณฑ์มาตรฐาน - เพศชายน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๙๐ เซนติเมตร - เพศหญิงน้อยกว่าหรือเท่ากับ ๘๐ เซนติเมตร	
๓. มีฟันใช้งานอย่างเหมาะสม	๑๐
() มีฟันใช้งานอย่างน้อย ๒๐ ซี่ หรือ ๔ คู่สบ	
() รักษาอนามัยช่องปาก	
๔. สุขภาพจิตดี	๑๕
() อารมณ์ดีจิตใจแจ่มใส มองโลกในแง่ดี	
() ไม่หลงลืม พูดคุยรู้เรื่อง	
() มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบตัว	
๕. สังคมดี	๑๕
() การช่วยเหลือครอบครัว ตนเอง และสังคม	
() ร่วมกิจกรรมทางสังคม	
() ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว/กิจกรรมทางสังคม เช่น เข้าร่วมประเพณีต่างๆในชุมชน	
๖. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพให้อายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ	๒๕
เช่น - ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๕ วัน ครั้งละ ๓๐ นาที/วัน	
- รับประทานอาหาร ผลไม้เป็นประจำ	
- ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์และหลีกเลี่ยงอบายมุข	
- นอนหลับอย่างเพียงพออย่างน้อยวันละ ๗ - ๙ ชั่วโมง	
- การฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19	
รวม (๑๐๐)	