



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลต้นมะม่วง (กองสวัสดิการสังคม) โทร. ๐๓๒-๔๔๓๕๑๔  
ที่ พบ ๗๓๔๐๖/ ๑๕ วันที่ ๕ มกราคม ๒๕๖๔  
เรื่อง ขออนุมัติจัดทำโครงการอบรมสตรีสตรัสไรรับวัยทอง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลต้นมะม่วง

### เรื่องเดิม

ตามท้องที่องค์การบริหารส่วนตำบลต้นมะม่วง ได้ตั้งข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ ขององค์การบริหารส่วนตำบลต้นมะม่วง แผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งของชุมชน งบดำเนินงาน หมวดค่าใช้สอย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่น ๆ เพื่อจ่ายเป็นค่าใช้จ่ายโครงการสตรีสตรัสไรรับวัยทอง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ ตั้งงบประมาณไว้ ๒๐,๐๐๐.- บาท (ไม่ใช้งบประมาณ)

### ข้อเท็จจริง

“วัยทอง” หมายถึง วัยของผู้หญิงและผู้ชายที่มีอายุในช่วง ๔๐ - ๕๕ ปี ซึ่งอยู่ระหว่างวัยเจริญพันธุ์ และวัยผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ความสามารถในการผลิตฮอร์โมนเพศลดน้อยลงจนเกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และมีโอกาสเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น “สตรีวัยทอง” หรือสตรีวัยหมดประจำเดือน หรือวัยหมดระดู หมายถึง สตรีในวัย ๔๐ - ๕๕ ปี ที่มีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงเนื่องจากรังไข่หยุดทำงาน ซึ่งทำให้สิ้นสุดการมีประจำเดือนอย่างถาวรร่วมด้วย ทำให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

### ข้อพิจารณา

เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการดำเนินการจัดทำโครงการดังกล่าว จึงขออนุมัติทำโครงการอบรมสตรีสตรัสไรรับวัยทอง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

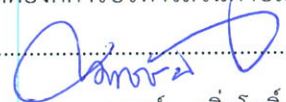
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ และโปรดลงนามในโครงการฯ เพื่อกองสวัสดิการสังคมจะดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

  
(นางสาวณัฏฐานันท์ อักโขพันธ์)

ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

เรียน ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลต้นมะม่วง

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลต้นมะม่วง

  
(นางสาวกมลวรรณ กลิ่นโพธิ์กลับ)

  
(นายมนต์ชัย สุวรรณเนตร)


รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลต้นมะม่วง

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลต้นมะม่วง

อนุมัติ

ไม่อนุมัติ

ร้อยตำรวจตรี



(กนกศักดิ์ มุทธากาญจน์)

นายองค์การบริหารส่วนตำบลต้นมะม่วง

# โครงการอบรมสตรีสตรี้ตไسرائ์วัยทอง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

## ๑. ชื่อโครงการ โครงการอบรมสตรีสตรี้ตไسرائ์วัยทอง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

### ๒. หลักการและเหตุผล

“วัยทอง” หมายถึง วัยของผู้หญิงและผู้ชายที่มีอายุในช่วง ๔๐ – ๕๙ ปี ซึ่งอยู่ระหว่างวัยเจริญพันธุ์และวัยผู้สูงอายุ เป็นวัยที่ความสามารถในการผลิตฮอร์โมนเพศลดน้อยลงจนเกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และมีโอกาสเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น “สตรีวัยทอง” หรือสตรีวัยหมดประจำเดือน หรือวัยหมดระดู หมายถึง สตรีในวัย ๔๐ – ๕๙ ปี ที่มีระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงเนื่องจากรังไข่หยุดทำงาน ซึ่งทำให้สิ้นสุดการมีประจำเดือนอย่างถาวรร่วมด้วย ทำให้เกิดผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน องค์การบริหารส่วนตำบลต้นมะม่วง ได้เล็งเห็นความสำคัญของการเตรียมความพร้อมในการรับมือเข้าสู่วัยทองของสตรีตำบลต้นมะม่วง เพื่อการพัฒนาศักยภาพ และคุณภาพชีวิต รวมถึงปัญหาสุขภาพที่ตามมา ฉะนั้นเพื่อเป็นการป้องกันและลดผลกระทบของคนวัยทอง จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้นเพื่อให้กลุ่มสตรีวัยทองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัยทอง และเตรียมความพร้อมรับมือกับวัยทองอย่างถูกต้อง สตรีและประชาชนตำบลต้นมะม่วง มีศักยภาพในการดูแลตนเอง บุคคลในครัวเรือน และสามารถนำข่าวสารข้อมูลจากแผ่นพับไปปรับปรุงใช้กับชีวิตประจำวันของตนเอง

### ๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจแก่ผู้ที่เข้าสู่วัยทองเกี่ยวกับสาเหตุการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ การออกกำลังกาย และหลีกเลี่ยงที่จะทำให้เกิดความพิการ
๒. เพื่อส่งเสริมพัฒนาศักยภาพในด้านสุขภาพและจิตใจ
๓. เพื่อให้ประชาชนในตำบลมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกาย และจิตใจในวัยทอง
๔. เพื่อให้ประชาชนได้ทราบเกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสมกับวัยทอง
๕. เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ทราบแนวทางการป้องกัน และการลดผลกระทบของวัยทอง

#### ๔. เป้าหมาย

กลุ่มสตรี กลุ่มอสม. ในตำบลต้นมะม่วงและประชาชนทั่วไป จำนวน ๑๐๐ คน

#### ๕. วิธีดำเนินการ

- ทำสื่อประชาสัมพันธ์เผยแพร่ผ่านสื่อต่างๆ เช่นแผ่นพับประชาสัมพันธ์ เพื่อให้สตรีได้รับความรู้ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมในการก้าวสู่วัยทอง
- เผยแพร่ทางเว็บไซต์ของอบต.
- ประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย
- ประชาสัมพันธ์ในกลุ่ม อสม. ของตำบลต้นมะม่วง

#### ๖. สถานที่ดำเนินการ

เขตพื้นที่ตำบลต้นมะม่วง อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

#### ๗. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๓ - วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๔

#### ๘. งบประมาณ

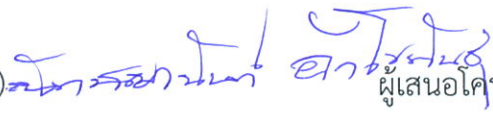
จากเงินงบประมาณรายจ่ายประจำปี ๒๕๖๔ ขององค์การบริหารส่วนตำบลต้นมะม่วง แผนงานสร้างความเข้มแข็งของชุมชน งานส่งเสริมและสนับสนุนความเข้มแข็งของชุมชน งบดำเนินงาน หมวดค่าใช้สอย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่น ๆ เพื่อจ่ายเป็นค่าใช้จ่ายโครงการสตรีสดใสรับวัยทอง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ ตั้งงบประมาณไว้ ๒๐,๐๐๐.- บาท (ไม่ใช้งบประมาณ)


#### ๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ


กองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลต้นมะม่วง อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี

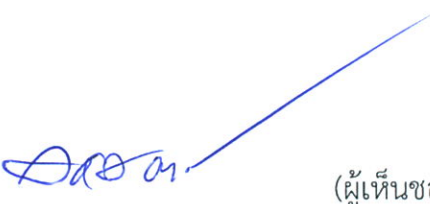
๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. สตรีมีความรู้ความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมที่จะเข้าสู่วัยทอง
๒. สตรีมีศักยภาพในการดูแลตนเองในด้านร่างกายและจิตใจ
๓. สตรีสามารถนำข่าวสารข้อมูลจากแผ่นพับไปปรับปรุงใช้กับชีวิตประจำวันของตนเอง

(ลงชื่อ)  ผู้เสนอโครงการ  
(นางสาวนัทชญาพันธ์ อักโขพันธ์)  
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

(ลงชื่อ)  (ผู้ตรวจสอบโครงการ)  
(นางสาวกมลพรรณ กลินโพธิ์กลับ)  
รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลต้นมะม่วง

(ลงชื่อ)  (ผู้พิจารณา โครงการ)  
(นายมนต์ชัย สุวรรณเนตร)  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลต้นมะม่วง

(ลงชื่อ)  (ผู้เห็นชอบโครงการ)  
(นายชัยวัฒน์ ไช้ภาค)  
รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลต้นมะม่วง

(ลงชื่อ)



(ผู้เห็นชอบโครงการ)

(นายลำเพย ทองก้านบัว)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลต้นมะม่วง

ร้อยตำรวจตรี



(ผู้อนุมัติโครงการ)

(กนกศักดิ์ มุทธากาญจน์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลต้นมะม่วง