โครงการประกวดสุขภาพดีด้วยการออกกำลังกาย
สำนักงานประกันสังคมจังหวัดลำปาง
ประจำปี ๒๕๖๐

๑. หลักการและเหตุผล

ตามข้อสั่งการของนายกรัฐมนตรี ในการประชุมคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ให้ทุกส่วนราชการจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายทุกวันพุธ ระหว่างเวลา ๑๕.๓๐ ถึง ๑๖.๓๐ น. เพื่อเสริมสร้างให้ข้าราชการมีสุขภาพพลานามัยที่ดี รวมทั้งจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายมากขึ้น ด้วยเหตุที่ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่างๆที่มีความทันสมัยสะดวกสบายมากขึ้นทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไปมีการออกกำลังกายน้อยลงทำให้ร่างกายอ่อนแอและปัจจุบันนี้ปัญหาโรคไม่ติดต่อได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศจากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าโรคที่เป็นปัญหา ๕ อันดับแรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โดยระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างและไขมันอุดตันในเส้นเลือดผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยแรงงานและกลุ่มผู้สูงอายุจากการสอบถามพบว่าผู้ป่วยขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ การบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและมีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมนั้นจะต้องให้กล้ามเนื้อหลักๆ หรือกล้ามเนื้อชุดใหญ่ได้เคลื่อนไหวหรือที่เรามักจะพูดกันว่า ให้กล้ามเนื้อหลัก ๆ ได้ทำงาน เช่น กล้ามเนื้อที่ แขน ขา ท้อง คอ รวมทั้งปอดและหัวใจ ระยะเวลาในการออกกำลังกาย โดยทั่วไปทางการแพทย์แนะนำให้ ออกกำลังกายนานประมาณอย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ ๓ วัน อย่างสม่ำเสมอ ก็จะสามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้ ประกอบกับนโยบายของเลขาธิการสำนักงานประกันสังคม ที่มีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมสนับสนุนและดำเนินการในด้านสุขภาพให้กับพนักงานเจ้าหน้าที่ของสำนักงานประกันสังคม ให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจดีให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายจิตใจสังคม สร้างภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพตนเองด้วยการออกกำลังกายสร้างสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพพลานามัยดีซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้เป็นอย่างดี

สำนักงานประกันสังคมจังหวัดลำปาง จึงจัดทำโครงการประกวดสุขภาพดีด้วยการออกกำลังกายขึ้นมาโดยเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค อีกทั้งยังเป็นการสนองนโยบายของนายกรัฐมนตรีและผู้บริหารสำนักงานประกันสังคม

๒. วัตถุประสงค์

๑. ส่งเสริมให้บุคลากร ตื่นตัวในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๒. เสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

๓. บุคลากรมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตดี

๓. วิธีดำเนินการ

๑. ประเมินภาวะสุขภาพของบุคลากรก่อนการร่วมกิจกรรม

๒. แบ่งกลุ่มเพื่อแข่งขันประกวดสุขภาพ จำนวน ๖ กลุ่ม ๆ ละ ๑๐ คน

๓. จัดจ้างครูผู้นำออกกำลังกาย

๔. ดำเนินการตามโครงการทุกวันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๗.๓๐ น.

๕. ติดตามโครงการตามระยะเวลาที่กำหนดทุก ๒ เดือน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนอาทิเช่น จำนวนครั้งของสมาชิกในการเข้าร่วมกิจกรรม น้ำหนัก ดัชนีมวลกายของสมาชิก

๖. ประกาศผลผู้ชนะการประกวดและมอบรางวัล

/๔.ระยะ...

๔. ระยะเวลา

เดือน มิถุนายน – ธันวาคม ๒๕๖๐

๕. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรสำนักงานประกันสังคมจังหวัดลำปาง จำนวน ๖๕ คน

๖. สถานที่

สำนักงานประกันสังคมจังหวัดลำปาง

๗. งบประมาณ

เงินกองทุนเพื่อบริหารสำนักงานประกันสังคมประจำปี ๒๕๖๐ จำนวน ๕๕,๐๐๐ บาท เป็นค่าใช้จ่ายดังนี้

๑. ค่าผู้นำออกกำลังกาย (ครั้งละ ๕๐๐ บาท ๙๐ ครั้ง) ๔๕,๐๐๐ บาท
๒. ค่าวัสดุ (เครื่องชั่งน้ำหนักเพื่อสุขภาพ) วัสดุอื่น ๆ ๑๐,๐๐๐ บาท
ทั้งนี้สามารถถัวจ่ายได้ทุกรายการ

๘. การประเมินผล

ประเมินผลโครงการภายหลังเสร็จสิ้นการอบรม และรายงานผลการจัดอบรมให้กองฝึกอบรม ภายใน ๑๕ วัน

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

บุคลากรของสำนักงานประกันสังคมจังหวัดลำปาง ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายโดยแบ่งได้ดังนี้

๑. ด้านร่างกาย การออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะและระบบต่างๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ดังนี้

๑.๑ ระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อจะมีการเจริญเติบโตขึ้น ทำให้ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อขยายใหญ่ขึ้น (Hypertrophy) และเป็นการเพิ่มความสามารถในการออกแรงด้วย ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อจะทำงานได้นานขึ้น เนื่องจากมีการใช้ออกซิเจนน้อยกว่า

๑.๒ ระบบโครงร่าง ในขณะออกกำลังกายกระดูกจะถูกดึง ถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อ ซึ่งจะกระตุ้นให้กระดูกมีการเจริญขึ้น ทั้งความกว้าง ความใหญ่ ความหนา และข้อต่อก็จะมีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับการทำงาน

๑.๓ ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะผลทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกที่มั่นคงสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีสามารถปรับตัวเมื่อได้รับความเครียดได้ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่ในระดับดี

๒. ด้านสติปัญญา นอกจากการออกกำลังกายมีผลต่อด้านจิตใจแล้ว ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์
มีความสามารถในการเรียนรู้ มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่างๆได้ดี

๓. ด้านสังคม การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มความมีวุฒิภาวะทางสังคม มีความฉลาดทางสังคม เนื่องการออกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนมีปฏิสัมพันธ์มากขึ้น จนนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคมที่ดี

/๑๐.ผู้เสนอ...

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ฝ่ายบริหารทั่วไป สำนักงานประกันสังคมจังหวัดลำปาง

๑๑. ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ
(นางทิพย์วรรณ พอดีงาม)
ประกันสังคมจังหวัดลำปาง

๑๒. ผู้อนุมัติ "โครงการประกวดสุขภาพดีด้วยการออกกำลังกาย"

(ลงชื่อ)..... ผู้อนุมัติโครงการ
(นางทิพย์วรรณ พอดีงาม)
ประกันสังคมจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดลำปาง