

ชื่อโครงการ สร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน
หน่วยงานที่รับผิดชอบ สำนักงานเขตพระนคร
ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑

๑. หลักการและเหตุผล

ด้วยกรุงเทพมหานครกำหนดให้หน่วยงานดำเนินการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรมีสุขภาพพลานามัยที่ดี เพื่อพร้อมปฏิบัติงานให้องค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล เป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานแก่บุคลากร เพราะการมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง และสุขภาพจิตใจไม่สมบูรณ์จะส่งผลต่อการปฏิบัติงานได้ หรืออีกกรณีที่การทำงานนั้น ๆ อาจส่งผลให้บุคลากรมีสุขภาพกายหรือสุขภาพจิตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมถอยลง เช่น การนั่งปฏิบัติงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน อาจส่งผลให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรม โรคตาแห้ง หรือการปฏิบัติงานกวาดถนนอาจเกิดโรคเกี่ยวกับปอดได้ เนื่องจากต้องหายใจเอาก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากท้องถนนทุกวัน จะเห็นได้ว่าการปฏิบัติงานไม่ว่าอาชีพหรือตำแหน่งใดล้วนมีผลต่อสุขภาพของบุคลากร และเนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม วิธีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป มีการบริโภคอาหารขยะ อาหารจานด่วนเพิ่มขึ้น ซึ่งมีส่วนประกอบของไขมันน้อยแต่มีไขมันสูง การกินอาหารลักษณะดังกล่าวเป็นประจำในระยะยาวก่อให้เกิดโรค หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคกระเพาะ ความเครียด ฯลฯ

บุคลากรในหน่วยงานเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาความเจริญก้าวหน้า และความมั่นคงเป็นปึกแผ่นขององค์กร ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพบุคลากรของสำนักงานเขตพระนคร จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่กระตุ้นให้บุคลากรในหน่วยงานตระหนักเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเอง ดังนั้น เพื่อให้บุคลากรของสำนักงานเขตพระนครมีสุขภาพทั้งทางกายและทางใจที่ดี มีความรู้สึกที่อยากจะปฏิบัติหน้าที่ในแต่ละวัน หากบุคลากรมีสุขภาพที่ดีแล้วก็จะส่งผลต่อการปฏิบัติงาน ซึ่งจะทำให้การปฏิบัติงานและการให้บริการของสำนักงานเขตพระนครมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สุขภาพไม่ว่าจะทางกายหรือทางใจหากได้รับการเอาใจใส่ซึ่งจะก่อให้เกิดสุขภาพที่ดีแล้วย่อมทำให้การดำเนินชีวิตย่อมไปในทิศทางที่ดีด้วย สำนักงานเขตพระนคร จึงได้จัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรของสำนักงานเขตพระนคร มีสุขภาพแข็งแรงโดยการออกกำลังกาย
- ๒.๒ เพื่อให้บุคลากรที่เข้าร่วมโครงการ ได้รับความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ และช่วยลดภาวะการเจ็บป่วยของบุคลากร
- ๒.๓ เพื่อให้บุคลากรมีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- ๒.๔ เพื่อจัดให้มีการตรวจวัดค่าดัชนีมวลกายแก่บุคลากรของสำนักงานเขตพระนคร

๓. เป้าหมาย

บุคลากรสังกัดสำนักงานเขตพระนคร โดยมีกลุ่มเป้าหมายสำคัญที่บุคลากรที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน

๔. ลักษณะ...

๔. ลักษณะโครงการ

๔.๑ เป็นโครงการที่สนับสนุนแผนปฏิบัติการกรุงเทพมหานคร ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๑ ด้านที่ ๑ มหานครปลอดภัย มิติที่ ๑.๖ ปลอดภัยคนเมือง อาหารปลอดภัย เป้าหมายที่ ๑.๖.๑ คนกรุงเทพฯ มีสุขภาพทางกายและจิต มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ไม่มีภาวะเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และโรคจากการประกอบอาชีพ

๔.๒ เป็นโครงการที่สอดคล้องกับแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ระยะที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๕) ด้านที่ ๗ การบริหารจัดการเมืองมหานคร มิติที่ ๗ การบริหารทรัพยากรบุคคล เป้าประสงค์ที่ ๗.๓.๒.๒ การพัฒนาระบบบริหารทรัพยากรบุคคลและระบบราชการให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล มีความยืดหยุ่น คล่องตัว และสนับสนุนการบริหารราชการ

๕. แนวทางการดำเนินการ

๕.๑ จัดตั้งคณะทำงานเพื่อกำหนดแนวทางการดำเนินงาน

๕.๒ ประชุมคณะทำงาน และประชาสัมพันธ์โครงการ

๕.๓ ติดต่อประสานงานศูนย์บริการสาธารณสุข และวิทยากรผู้นำออกกำลังกาย

๕.๔ ดำเนินการตามโครงการ

๕.๔.๑ ออกกำลังกายทุกวันพุธ เวลา ๑๖.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.

๕.๔.๒ กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ วันละ ๒ ครั้ง เวลา ๐๙.๐๐ น. และเวลา ๑๔.๐๐ น.

ครั้งละ ๕ นาที

๕.๔.๓ กิจกรรมให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพและวัดค่าดัชนีมวลกาย จำนวน ๔ ครั้ง ระหว่างเดือนเมษายน – กรกฎาคม ๒๕๖๑

๕.๔.๔ ความรู้คู่สุขภาพ

๕.๕ สรุปและประเมินผลโครงการ

๖. ระยะเวลาดำเนินการ เดือนกุมภาพันธ์ – เดือนกันยายน ๒๕๖๑

๗. งบประมาณ ไม่ใช้งบประมาณ

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๘.๑ บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น

๘.๒ บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจและเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย

๘.๓ บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

๘.๔ บุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมมีค่าดัชนีมวลกายลดลง

ลงชื่อ.....^๙ ผู้เสนอโครงการ
(นายประทีป ธิงวาทย์ ดีใจ)
เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ
หัวหน้าฝ่ายปกครอง สำนักงานเขตพระนคร

ลงชื่อ.....^๙ ผู้อนุมัติโครงการ
สุวิภา อารินทร์
(นางสาวสุวิภา อารินทร์)
ผู้ช่วยผู้อำนวยการเขตพระนคร
รักษาราชการแทนผู้อำนวยการเขตพระนคร