

ชื่อโครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกาย ใส่ใจสุขภาพ
หน่วยงานที่รับผิดชอบ ฝ่ายปกครอง สำนักงานเขตบางรัก
ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑

๑. หลักการและเหตุผล

ผู้บริหารกรุงเทพมหานคร มีนโยบายส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพอนามัยที่ดี เพื่อพร้อมปฏิบัติงานให้องค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานแก่บุคลากร เพราะการมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง และสุขภาพจิตใจไม่สมบูรณ์จะส่งผลกระทบต่อการทำงานได้ หรืออีกกรณีีการทำงานนั้น ๆ อาจส่งผลให้บุคลากรมีสุขภาพกาย หรือสุขภาพจิตที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมถอยลง เช่น การนั่งปฏิบัติงานหน้าคอมพิวเตอร์นาน ๆ อาจส่งผลให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรม โรคตาแห้ง หรือการปฏิบัติงานเป็นคณงานกวดถนอาจเกิดโรคเกี่ยวกับปอดได้ เนื่องจากต้องหายใจเอาก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากห้องถนทุกวัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติงานไม่ว่าจะมีอาชีพ หรือตำแหน่งใดอาจส่งผลต่อสุขภาพของบุคลากรได้ ดังนั้น ควรให้ความสำคัญในการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพราะการออกกำลังกายช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ด้วย

สำนักงานเขตบางรัก จึงดำเนินการตามแนวคิดของผู้บริหารกรุงเทพมหานคร และตระหนักถึงความสำคัญ การพัฒนาด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิตของข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ตื่นตัวในการทำงานและมีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดีขึ้น จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกาย ใส่ใจสุขภาพ เป็นการส่งเสริม และกระตุ้นให้ข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตบางรัก มีร่างกายแข็งแรง มีโภชนาการที่ดี ผ่อนคลายอารมณ์ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร มีสุขภาพแข็งแรงโดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม
๒. เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร มีความตื่นตัวในการทำงานมีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดีขึ้น
๓. เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานครปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมในเรื่องอาหาร
๔. เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร มีความสามัคคีในหมู่คณะ

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการกรุงเทพมหานครสามัญ ข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษากรุงเทพมหานคร ลูกจ้างประจำ และลูกจ้างชั่วคราว (ยกเว้น บุคลากรที่ตั้งครรภ์ภายในปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๑)

๔. วิธีการดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการเสนอขออนุมัติ
๒. จัดทำแผนงานกิจกรรมออกกำลังกาย ใส่ใจสุขภาพ ดังนี้
 ๑. การออกกำลังกายเดินตามจังหวะเพลง
 ๒. จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ
 ๓. รณรงค์การงดสูบบุหรี่ในหน่วยงาน

๔. จัดการแข่งขันกีฬาภายในหน่วยงาน
๕. จัดทำคำสั่งแต่งตั้งเจ้าหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการตามโครงการ
๖. ดำเนินการตามแผนที่กำหนด
๗. ประเมินผลโครงการและรายงานผลการดำเนินงาน

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

๑. การออกกำลังกายเดินตามจังหวะเพลง เดือนมีนาคม – มิถุนายน ๒๕๖๑ ทุกวันพุธ และวันศุกร์
ระหว่างเวลา ๑๔.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.

๒. จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ ระหว่างเดือนมีนาคม – มิถุนายน ๒๕๖๑

๓. รณรงค์การงดสูบบุหรี่ในหน่วยงาน ระหว่างเดือนมีนาคม – มิถุนายน ๒๕๖๑

๔. การแข่งขันกีฬาภายในหน่วยงาน ระหว่างเดือนพฤษภาคม – มิถุนายน ๒๕๖๑

๖. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. บุคลากรมีค่าดัชนีมวลกายเข้าสู่เกณฑ์ปกติเพิ่มมากขึ้น

๒. ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมอบรมความรู้เกี่ยวกับโภชนาการมีความรู้เพิ่มมากขึ้น

๓. จำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมรณรงค์การงดสูบบุหรี่อย่างน้อย ๒ ครั้ง

๔. ร้อยละ ๙๐ ของจำนวนบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในหน่วยงาน

ลงชื่อ

ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวศิริกุล อารยะพงศ์ไชย)

เจ้าพนักงานปกครองชำนาญการพิเศษ

หัวหน้าฝ่ายปกครอง สำนักงานเขตบางรัก

ลงชื่อ

ผู้อนุมัติโครงการ

(นางสาวภัคกร สงวนศักดิ์)

ผู้อำนวยการเขตบางรัก