

ชื่อโครงการ	โครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงาน และส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดี
หน่วยงานที่รับผิดชอบ	ฝ่ายปกครอง สำนักงานเขตจตุจักร
ปีงบประมาณ	พ.ศ. ๒๕๖๐

๑. หลักการและเหตุผล

การส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดี เพื่อให้บุคลากรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง พร้อมปฏิบัติงานให้กับหน่วยงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานแก่บุคลากร เพราะการมีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง และสุขภาพจิตใจไม่สมบูรณ์จะส่งผลต่อการปฏิบัติงานได้ หรืออาจส่งผลให้บุคลากรมีสุขภาพกาย หรือสุขภาพจิต ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมถอยลง เช่น การนั่งปฏิบัติงานหน้าคอมพิวเตอร์นาน ๆ อาจส่งผลให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรม โรคตาแห้ง หรือการปฏิบัติงานเป็นคอนกรีตถนนอาจเกิดโรคเกี่ยวกับปอดได้ เนื่องจากต้องหายใจเอาก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากท้องถนนทุกวัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าการปฏิบัติงานไม่ว่าจะมีอาชีพ หรือตำแหน่งใดอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคลากรได้ ดังนั้น ทุกหน่วยงานจึงควรมีข้อมูลด้านสุขภาพของบุคลากร การส่งเสริมให้บุคลากรได้ออกกำลังกาย ได้มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และได้มีการตรวจสุขภาพประจำปีของตนเอง เพื่อนำข้อมูลด้านสุขภาพของบุคลากรมาจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่บุคลากร และการจัดหาเครื่องมือหรืออุปกรณ์ป้องกันความปลอดภัยในการปฏิบัติงานต่าง ๆ เพื่อให้บุคลากรของหน่วยงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพกายดี และมีสุขภาพจิตดียิ่งขึ้นไปด้วย

ดังนั้น เพื่อประเมินว่าบุคลากรมีสุขภาพเหมาะสมกับการทำงานมากน้อยเพียงใด หรือเพื่อให้ได้ข้อมูลว่าสุขภาพร่างกายของบุคลากรได้รับผลกระทบจากลักษณะงานที่ปฏิบัติอยู่หรือไม่อย่างไร ซึ่งจะทำให้หน่วยงานสามารถจัดกิจกรรมหรือโครงการเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น เพื่อให้บุคลากรของหน่วยงานมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น จึงได้จัดทำโครงการการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงาน และส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดี โดยการจัดกิจกรรม SPORT DAY ทุกวันพุธ ตามนโยบายของรัฐบาล กิจกรรมการเดินแอโรบิก การแข่งขันกีฬาภายใน การทดสอบสมรรถภาพร่างกายของบุคลากร ปีละ ๒ ครั้ง และการกำหนดให้บุคลากรทุกคนตรวจสุขภาพประจำปี และให้จัดส่งผลการตรวจสุขภาพประจำปีให้ฝ่ายปกครองเป็นผู้รวบรวม ตามตัวชี้วัด

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพและสนับสนุนให้บุคลากรของสำนักงานเขตจตุจักร รักการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

๒.๒ เพื่อให้บุคลากรพร้อมที่จะปฏิบัติงานให้หน่วยงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

๒.๓ เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานแก่บุคลากร

๒.๔ เพื่อให้หน่วยงานมีข้อมูลด้านสุขภาพของบุคลากร เพื่อนำมาจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับบุคลากรได้

๒.๕ เพื่อเป็นการเสริมสร้างความรักความสามัคคีของบุคลากรในหน่วยงาน

๒.๖ เพื่อเป็นข้อมูลในการจัดหาอุปกรณ์ เครื่องมือที่เหมาะสมในการป้องกันขณะปฏิบัติงาน

๒.๗ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรได้ตรวจสุขภาพประจำปีของตนเอง

๓. เป้าหมาย

- ๓.๑ บุคลากรของสำนักงานเขตจตุจักร หมายถึงผู้บริหารเขตฯ ข้าราชการและลูกจ้างทุกคน เข้าร่วมกิจกรรม
- ๓.๒ บุคลากรของสำนักงานเขตจตุจักรทุกคนรักการออกกำลังกาย
- ๓.๓ บุคลากรของสำนักงานเขตจตุจักรทุกคนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
- ๓.๔ บุคลากรของสำนักงานเขตจตุจักรทุกคนดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นประจำทุกปี พร้อมนำเสนอผลการตรวจสุขภาพส่งที่ฝ่ายปกครอง ภายในวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐
- ๓.๕ บุคลากรของสำนักงานเขตจตุจักรทุกคน ได้รับการทดสอบสมรรถภาพร่างกายปีละ ๒ ครั้ง
- ๓.๖ บุคลากรของสำนักงานเขตจตุจักรทุกคน

๔. ลักษณะของโครงการ

เป็นโครงการที่จัดทำขึ้นเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของบุคลากรให้แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกาย และจิตใจ ให้สอดคล้องกับแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ระยะที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๕๗ - ๒๕๖๐) ด้านที่ ๑ มหานครปลอดภัย ตามแผนยุทธศาสตร์การบริหารทรัพยากรบุคคลของกรุงเทพมหานคร (พ.ศ. ๒๕๕๗ - ๒๕๖๐) ยุทธศาสตร์ที่ ๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตการทำงาน (Quality of Work Life) กลยุทธ์ที่ ๔.๒ เสริมสร้างสุขภาพสัมพันธภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อความสุขในชีวิต และเพื่อให้สอดคล้องกับมาตรา ๓ วรค ๒ แห่งพระราชบัญญัติความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ. ๒๕๕๔

๕. แนวทางการดำเนินการ

- ๕.๑ เสนอขออนุมัติโครงการ
- ๕.๒ จัดทำคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานฯ
- ๕.๓ จัดทำคำสั่งแต่งตั้งคณะทำงานฯ
- ๕.๔ ทำหนังสือเวียนทุกฝ่ายทราบพร้อมขอรายชื่อเจ้าหน้าที่มาแต่งตั้งเป็นคณะกรรมการ
- ๕.๕ กำหนดจัดกิจกรรม เช่น
 - ๕.๕.๑ การจัดกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ปีละ ๒ ครั้ง โดยประสานวิทยากรจากศูนย์กีฬาประชาชนเวศน์
 - ๕.๕.๒ การกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก
 - ๕.๕.๓ การจัดกิจกรรม SPORT DAY ทุกวันพุธ และให้เจ้าหน้าที่เลือกเล่นกีฬาตามที่ถนัด
 - ๕.๕.๔ การจัดการแข่งขันกีฬภายใน เพื่อเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
 - ๕.๕.๕ การกำหนดให้บุคลากรทุกคนตรวจสุขภาพประจำปี และให้ทุกฝ่ายรวบรวมแบบผลการตรวจสุขภาพที่ฝ่ายปกครอง ภายในวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐
 - ๕.๕.๖ แต่งตั้งคณะทำงานติดตามผลการตรวจสุขภาพของแต่ละฝ่าย ให้เร่งดำเนินการภายในกำหนด
- ๕.๖ สรุปรายงานผลการดำเนินการต่อผู้อำนวยการเขตจตุจักรทราบทุกกิจกรรม

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

ดำเนินการ ระหว่างวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๙ - วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๐

๖. งบประมาณ ไม่ใช้งบประมาณของกรุงเทพมหานคร

๗. ปัญหาอุปสรรค

- ๗.๑ เจ้าหน้าที่บางคนอาจติดภารกิจ ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้
- ๗.๒ สภาพดินฟ้าอากาศแปรปรวน
- ๗.๓ ขาดการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา
- ๗.๔ เจ้าหน้าที่บางคนมีโรคประจำตัว สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงจนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้

๘. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๘.๑ เจ้าหน้าที่ของสำนักงานเขตจตุจักร มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ไม่หยุดงาน บ่อยทำให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
- ๘.๒ เจ้าหน้าที่สำนักงานเขตจตุจักรมีคุณภาพชีวิตที่ดี
- ๘.๓ หน่วยงานมีข้อมูลด้านสุขภาพของบุคลากร สามารถจัดหาเครื่องมือและอุปกรณ์ที่เหมาะสม ในการป้องกันสุขภาพ ร่างกายของบุคลากรได้เป็นอย่างดี
- ๘.๔ เจ้าหน้าที่ของสำนักงานเขตจตุจักรทุกคน ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งจะทำให้เจ้าหน้าที่มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี
- ๘.๕ เจ้าหน้าที่ของสำนักงานเขตจตุจักร มีความรักความสามัคคีในกลุ่มเพื่อนร่วมงานมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะเป็นผลดีและเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานมากยิ่งขึ้น

๙. การติดตามและประเมินผล

ฝ่ายปกครองรับผิดชอบในการติดตามและประเมินผล และรวบรวมรายงานผู้อำนวยการเขตจตุจักรทราบ ในแต่ละกิจกรรม

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ

(นางอำมร สุภฤกษ์)

(เจ้าหน้าที่งานปกครองชำนาญการ...)

รักษาการในตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายปกครอง

สำนักงานเขตจตุจักร

(ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายเชาวฤทธิ์ ทรงนรินทร์)

(ผู้อำนวยการเขตจตุจักร)