



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานเขตจอมทอง (ฝ่ายสิ่งแวดล้อมและสุขาภิบาล โทร. ๐ ๒๕๓๗ ๖๖๓๑ หรือโทร ๕๒๖๘, ๕๒๖๙)

ที่ กท ๗๕๐๔/ ๑๕๔๔

วันที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอส่งโครงการวัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ

เรียน ผู้อำนวยการสำนักอนามัย

ตามหนังสือสำนักอนามัย ที่ กท ๐๗๐๖/๑๓๔๙ ลงวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑
ขอความร่วมมือจัดส่งแผน/โครงการ การดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรในหน่วยงาน จำนวน ๑
แผน/โครงการ ส่งกลุ่มงานโภชนาการ กองสร้างเสริมสุขภาพ สำนักอนามัย นั้น

สำนักงานเขตจอมทอง ได้จัดทำแผนงาน โครงการ“วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ” เรียบร้อยแล้ว
รายละเอียดตามที่ได้แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

(นางจตุพร มากขาง)

ผู้อำนวยการเขต

ปลัดบริหารการแพทย์และสาธารณสุขเขต

ผู้อำนวยการเขต.....
ผู้ช่วย ผอ.เขต.....
หัวหน้าฝ่ายสิ่งแวดล้อมฯ.....
หัวหน้างาน.....
เจ้าหน้าที่..... ๑๓ มี.ค. ๒๕๖๑

ชื่อโครงการ วัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ
ผู้รับผิดชอบ ฝ่ายสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ สำนักงานเขตจอมทอง
ปีงบประมาณ ๒๕๖๑

๑. หลักการและเหตุผล

ผู้บริหารกรุงเทพมหานคร มีนโยบายส่งเสริมสุขภาพให้บุคลากรมีสุขภาพอนามัยที่ดี เพื่อร่วมปฏิบัติงานให้องค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานแก่บุคลากร เพราะการทำงานทุกตำแหน่งล้วนมีความเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ อาจส่งผลให้เกิดความเมื่อยล้ากล้ามเนื้อส่วนต่างๆ รวมถึงการเมื่อยล้าของดวงตา และการปฏิบัติงานในหน้าที่อื่นๆ ก็มีความเสี่ยงทำให้ร่างกายเมื่อยล้าได้เช่นกัน ดังนั้น ควรให้ความสำคัญในการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกาย เพื่อช่วยสร้างเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายความเครียดในการทำงาน และช่วยสร้างความสามัคคีในองค์กร

สำนักงานเขตจอมทอง จึงดำเนินการตามนโยบายของผู้บริหารกรุงเทพมหานคร และตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดีขึ้น จึงได้จัดทำโครงการวัยทำงานสดใส ใส่ใจสุขภาพ เป็นการส่งเสริมข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตจอมทอง มีร่างกายแข็งแรง มีภาวะโภชนาการที่ดี ผ่อนคลายอารมณ์ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร มีสุขภาพแข็งแรงโดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๒. เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร มีความตื่นตัวในการทำงาน มีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดีขึ้น
๓. เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร มีความสามัคคีในหมู่คณะ

๓. กลุ่มเป้าหมาย

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

๔. แนวทาง หรือ วิธีการดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการเสนอขออนุมัติ
๒. จัดทำแผนงานกิจกรรม ดังนี้
 - ๒.๑ แต่งตั้งคณะทำงาน
 - ๒.๒ การออกกำลังกายเดินแอโรบิก ในทุกวันพุธและวันพฤหัสบดี ระหว่างเวลา ๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.
 - ๒.๓ รณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ
 - ๒.๔ กิจกรรมรณรงค์ออกกำลังกายโดยการเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์
 - ๒.๖ สรุปและประเมินผลโครงการฯ

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ถึงวันที่ ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑

๒. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. ข้าราชการและบุคลากรของสำนักงานเขตจอมทองมีค่าดัชนีมวลกายเข้าสู่เกณฑ์ปกติเพิ่มมากขึ้น
๒. จำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ จำนวน ๑ ครั้ง
๓. จำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมรณรงค์ออกกำลังโดยการเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ จำนวน ๑ ครั้ง

ลงชื่อ นางอรรดา ผู้เสนอโครงการ

(นางพัทธ์พงษ์ นิ่มสำลี)

นักวิชาการผู้เขียนตำราอนุกรมวิธาน

~~CONFIDENTIAL~~

ลงชื่อ.....ผู้อำนวยการ

(นางสาวเซตีส เหล่ามาณะ)

ผู้อำนวยการเขตจันทบุรี