

โครงการ BMI SKM@CGD ชาวคลังจังหวัดสมุทรสงคราม

๑. หลักการและเหตุผล

ตามที่สำนักงานคลังจังหวัดสมุทรสงคราม ได้จัดทำแผนสร้างความผาสุก ความพึงพอใจและแรงจูงใจในการทำงานของบุคลากรสำนักงานคลังจังหวัดสมุทรสงคราม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างบรรยากาศ (Hygiene factors) และปัจจัยที่สร้างแรงจูงใจในการทำงาน (Motivation Factors) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน นั้น

เพื่อให้การขับเคลื่อนแผนสร้างความผาสุก ความพึงพอใจและแรงจูงใจในการทำงานของบุคลากรสำนักงานคลังจังหวัดสมุทรสงคราม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดอย่างมีประสิทธิภาพ สำนักงานคลังจังหวัดสมุทรสงคราม ได้จัดทำโครงการ BMI SKM@CGD ชาวคลังจังหวัดสมุทรสงคราม เพื่อประเมินสภาวะของร่างกายบุคลากรสำนักงานคลังฯ ว่ามีความสมดุลของน้ำหนักตัวต่อส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมหรือไม่ หากทราบผลค่าดัชนีมวลกายแล้ว จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ปฏิบัติตนเองเพื่อให้ห่างไกลจากโรค

๒. วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความผาสุกทางกายให้กับบุคลากรสำนักงานคลังจังหวัดสมุทรสงคราม โดยให้บุคลากรทุกคนสามารถประเมินสภาวะของร่างกายของตนเองได้ และปฏิบัติตนให้ห่างไกลจากโรค เช่น การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย และการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นต้น

๓. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรสำนักงานคลังจังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน ๑๕ คน

๔. วิธีการดำเนินงาน

บุคลากรสำนักงานคลังจังหวัดสมุทรสงคราม เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ BMI SKM@CGD ชาวคลังจังหวัดสมุทรสงคราม โดยทำการวัดค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ทุกสิ้นเดือน โดยเริ่มตั้งแต่เดือนธันวาคม ๒๕๖๕ จนถึงเดือนกันยายน ๒๕๖๖ ตามสูตรการคำนวณ ดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

โดยสามารถแปลผลค่า BMI ได้ดังนี้

ค่า BMI < ๑๘.๕	แสดงถึง	อยู่ในเกณฑ์น้ำหนักน้อยหรือผอม
ค่า BMI ๑๘.๕ – ๒๒.๙๙	แสดงถึง	อยู่ในเกณฑ์ปกติ
ค่า BMI ๒๓ – ๒๔.๙๙	แสดงถึง	น้ำหนักเกิน
ค่า BMI ๒๕ – ๒๙.๙๙	แสดงถึง	โรคอ้วนระดับที่ ๑
ค่า BMI ๓๐ ขึ้นไป	แสดงถึง	โรคอ้วนระดับที่ ๒

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๕ – ๓๐ กันยายน ๒๕๖๖

๖. สถานที่ดำเนินการ

ณ สำนักงานคลังจังหวัดสมุทรสงคราม

๗. งบประมาณ

- ไม่ใช้งบประมาณในการดำเนินการ -

๘. ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะได้รับ

๘.๑ บุคลากรสำนักงานคลังฯ ประเมินสภาวะของร่างกายตนเองได้อย่างถูกต้อง

๘.๒ บุคลากรสำนักงานคลังฯ มีความผาสุกทางกาย โดยมีผลค่า BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ

๙. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

บุคลากรสำนักงานคลังจังหวัดสมุทรสงคราม มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

๑๐. ผู้เสนอโครงการ



(นางนอร์ตน์ เพียปลัด)

นักวิชาการคลังชำนาญการ

๑๑. ผู้เห็นชอบโครงการ



(นางgunธีรา ศรีสุราช)

นักวิชาการคลังชำนาญการพิเศษ

๑๒. ผู้อนุมัติโครงการ BMI SKM@CGD ชาวคลังจังหวัดสมุทรสงคราม



(นางสาวภิรมย์ จันทรวงษ์)

คลังจังหวัดสมุทรสงคราม