



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานคลังจังหวัดกาญจนบุรี โทร. ๐ ๓๔๕๑ ๑๑๔๒ โทรสาร. ๐ ๓๔๕๑ ๒๙๙๑

ที่ กจ ๐๐๐๓/-

วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๓

เรื่อง โครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับกายวันละนิด พิชิตออฟฟิศซินโดรม”

เรียน คลังจังหวัดกาญจนบุรี

ตามที่ฝ่ายบริหารทั่วไป ได้ดำเนินการจัดทำโครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับกายวันละนิด พิชิตออฟฟิศซินโดรม” เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และลดความเสี่ยงการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม อีกทั้งช่วยเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะนั้น

เพื่อให้โครงการดังกล่าว สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี จึงขอให้บุคลากรของสำนักงานคลังจังหวัดกาญจนบุรีทุกท่าน เข้าร่วมโครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับกายวันละนิด พิชิตออฟฟิศซินโดรม” เป็นประจำทุกวัน เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๓ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๔ เวลา ๑๖.๓๐ น. - ๑๗.๐๐ น. ทั้งนี้ ขอให้บุคลากรของสำนักงานคลังจังหวัดกาญจนบุรี สลับกันเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมในโครงการ และเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะอย่างพร้อมเพรียงกัน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและแจ้งผู้เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไป

(นางสาวปริภาดา บัวทอง)

นักวิชาการคลัง

ทนาย

16/11/63



กรมบัญชีกลาง

โครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับกายวันละนิด พิชิตออฟฟิศซินโดรม” สำนักงานคลังจังหวัดกาญจนบุรี

หลักการและเหตุผล

เนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อมทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมา คือ ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) คือ โรคที่เกิดจากพฤติกรรม ลักษณะการนั่งทำงานที่ไม่เหมาะสม เช่น นั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ในท่าเดิมเป็นเวลานาน ขาดการเคลื่อนไหว ไม่มีการเปลี่ยนอิริยาบถ จึงส่งผลให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง ค้างในท่าเดิม กล้ามเนื้อบางส่วนถูกยึดค้าง ทำให้เกิดการปวดกล้ามเนื้อ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และทำให้เกิดอาการออฟฟิศซินโดรมได้ ซึ่งหลายหน่วยงานได้หันมาให้ความสนใจโดยให้มีการรณรงค์ออกกำลังกายมากขึ้น

ดังนั้น การออกกำลังกายเป็นวิธีที่เหมาะสมในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าว เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างให้สุขภาพพลานามัยของร่างกายสมบูรณ์และแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ สำนักงานคลังจังหวัดกาญจนบุรีตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับกายวันละนิด พิชิตออฟฟิศซินโดรม” ขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๒. เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม
๓. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ
๔. เพื่อช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงาน

กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรสำนักงานคลังจังหวัดกาญจนบุรีและผู้สนใจเข้าร่วมการออกกำลังกาย

วิธีดำเนินการ

๑. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. ประชาสัมพันธ์โครงการ
๓. เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ และผู้นำการออกกำลังกาย
๔. ดำเนินการตามโครงการ โดยจัดให้มีการออกกำลังกายประกอบเพลงเป็นประจำทุกวัน เวลา

๑๖.๓๐ น. – ๑๗.๐๐ น. จนเสร็จสิ้นโครงการ

สถานที่ดำเนินการ

สำนักงานคลังจังหวัดกาญจนบุรี

ระยะเวลาดำเนินการ

ธันวาคม ๒๕๖๓ – กันยายน ๒๕๖๔

งบประมาณ

-ไม่มีการใช้งบประมาณ-

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ฝ่ายบริหารทั่วไป สำนักงานคลังจังหวัดกาญจนบุรี

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. บุคลากรมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บ
๒. บุคลากรให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
๓. บุคลากรมีศักยภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น เนื่องจากภาวะความเครียดลดลง มีสมาธิ และมีจิตใจเบิกบาน
๔. บุคลากรมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสามัคคี

ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ).....

(นางสาวปวิภาดา บัวทอง)

นักวิชาการคลัง

ผู้อนุมัติโครงการ

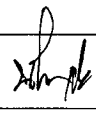
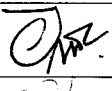
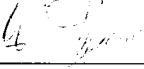
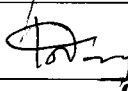
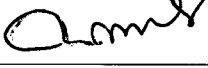
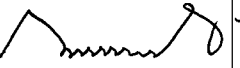
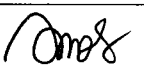
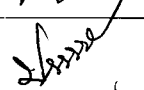
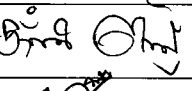
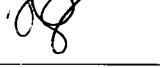
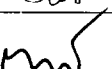
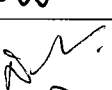
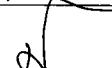
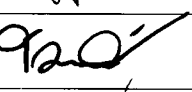
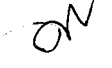
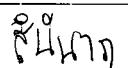
(ลงชื่อ).....

(นางพิศมัย บุญเทียม)

คลังจังหวัดกาญจนบุรี

เรียน ข้าราชการและลูกจ้างสำนักงานคลังจังหวัดกาญจนบุรี

เนื่องจากฝ่ายบริหารทั่วไป ได้จัดทำโครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรภายในสำนักงานคลังจังหวัดกาญจนบุรี มีสุขภาพแข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และลดความเสี่ยงการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม เริ่มออกกำลังกาย ในวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๓ จนถึง วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๔ เวลา ๑๖.๓๐ น. - ๑๗.๐๐ น. โดยสลับกันเป็นผู้นำออกกำลังกาย

ลำดับที่	ชื่อ- สกุล	ลายเซ็น	หมายเหตุ
1	นางพิศมัย บุญเทียม		
2	นางสาวน้ำเพชร แท่นดี		
3	นายวุฒิพงษ์ ตาเบา		
4	นางสาวอาทิกา พชรศิริวานิช		
5	นางสาวนนทกาญจน์ จิตนิยม		
6	นางสุนันทา จันทายืน		
7	นางสาวเสาวนีย์ รัศมีพงษ์นันท์		
8	นางสาววันดี ทองสงธรรม		
9	นางสาวกรวรรณ ญัฐวรโชติ		
10	นางสาวอภิญญา ปานคร้าม		
11	นางสาวสิปปนันท์ แก้วสมจิตร		
12	นางสาวปวีณา มณีอินทร์		
13	นางวิทรินทร์ ตันวีระกาญจน์		
14	นางสาวเพ็ญพักตร์ เวศพันธ์		
15	นางสาววรัญญา ยามดี		
16	นางสาวสีชา โลหะเจริญ		
17	นางสาวกมลลักษณ์ มาตาชาติ		
18	นางสาวสรัญญา ก๊อกเจริญ		
19	นายประสิทธิ์ วัฒนสุข		
20	นายธณพฤทธิ์ ศุภเพิ่มพันธ์		
21	นางสาวปวิภาดา บัวทอง		
22	นางสาวสินีนาง เจริญบุตรานนท์		

ตารางเวอร์ผู้นำในการออกกำลังกาย ประจำเดือน ธันวาคม 2563

[illegible]