

โครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับกายวันละนิด พิชิตออฟฟิศซินโดรม” สำนักงานคลังจังหวัดกาญจนบุรี

หลักการและเหตุผล

เนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อมทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลง และอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง 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

ตารางเวอร์ผู้นำในการออกกำลังกาย ประจำเดือน ธันวาคม 2563

[illegible]



คำสั่งกระทรวงมหาดไทย
ที่ ๒๒๓/๒๕๖๓
เรื่อง ย้ายข้าราชการ

เพื่อให้การบริหารราชการของกระทรวงมหาดไทยเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และเพื่อประโยชน์ของทางราชการ อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๕๗ มาตรา ๖๓ มาตรา ๑๓๒ และมาตรา ๑๓๗ แห่งพระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. ๒๕๕๑ กฎ ก.พ.ว่าด้วยการให้ข้าราชการพลเรือนสามัญได้รับเงินเดือน พ.ศ. ๒๕๕๑ แก้ไขเพิ่มเติมโดยกฎ ก.พ. ว่าด้วยการให้ข้าราชการพลเรือนสามัญได้รับเงินเดือน (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๕๔ กฎ ก.พ. ว่าด้วยการให้ข้าราชการพลเรือนสามัญได้รับเงินประจำตำแหน่ง พ.ศ. ๒๕๕๑ แก้ไขเพิ่มเติมโดยกฎ ก.พ. ว่าด้วยการให้ข้าราชการพลเรือนสามัญได้รับเงินประจำตำแหน่ง (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๕๕ ข้อ ๓ ของระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยการเบิกจ่ายเงินค่าตอบแทนนอกเหนือจากเงินเดือนของข้าราชการ และลูกจ้างประจำของส่วนราชการ (ฉบับที่ ๔) พ.ศ. ๒๕๕๓ หนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ สร ๐๗๐๕/ว ๑๕ ลงวันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๑ ที่ นร ๐๗๐๘/ว ๙ ลงวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ และ ที่ นร ๑๐๐๖/ว ๗ ลงวันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๕๒ จึงย้ายข้าราชการ จำนวน ๒๕ ราย ดังบัญชีรายละเอียดแนบท้ายนี้

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ ๙ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓ เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

(นายฉัตรชัย พรหมเลิศ)
ปลัดกระทรวงมหาดไทย