



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานส่งเสริมการท่องเที่ยว กีฬาและนันทนาการ สำนักปลัด อบต. โทรวายใน ๑๒

ที่ รย.๗๕๕๐๑/ ๑๖๔๕

วันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติจัดทำโครงการขยับเพียงนิด พิชิตออฟฟิศซินโดรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง

เรื่องเดิม

ตาม แผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ.๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) องค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง แผนงานการศาสนาวัฒนธรรมและนันทนาการ โครงการขยับเพียงนิด พิชิตออฟฟิศซินโดรม นั้น

ข้อเท็จจริง

พฤติกรรมการทำงานของพนักงานเจ้าหน้าที่ในปัจจุบัน มีสภาวะการทำงานที่เร่งรีบ และเคร่งเครียด การทำงานที่ต้องนั่งหน้าคอมพิวเตอร์ หรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยท่าทางซ้ำๆ ต่อเนื่อง เป็นเวลานาน อาจส่งผลให้เกิดโรค "ออฟฟิศซินโดรม" ซึ่งจะเกิดผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานได้ เพื่อป้องกัน และลดอาการที่เกิดจากโรคออฟฟิศซินโดรม งานส่งเสริมการท่องเที่ยว กีฬาและนันทนาการ สำนักปลัด อบต. จึงขออนุมัติจัดทำกิจกรรมขยับเพียงนิด พิชิตออฟฟิศซินโดรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ เพื่อส่งเสริมให้พนักงาน อบต.ปลวกแดง มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น ลดอาการและผลกระทบจากโรค ออฟฟิศซินโดรม ในช่วงระหว่างเดือนมกราคม ๒๕๖๕ - กันยายน ๒๕๖๕ โดยมีวัตถุประสงค์และเป้าหมายในการจัดทำโครงการฯ ดังนี้

๑. วัตถุประสงค์

๑.๑ เพื่อป้องกันการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม

๑.๒ เพื่อลดอาการ และผลกระทบจากโรคออฟฟิศซินโดรม

๒. เป้าหมายในการจัดทำโครงการฯ

๒.๑ เชิงปริมาณ

- จัดทำเอกสารให้ความรู้เผยแพร่เดือนละ ๑ ฉบับ
- นำออกกำลังกายในวันประชุมประจำเดือน
- จัดทำคัลลิ่วตี้ออกกำลังกายสั้น ๆ เผยแพร่ทางแอปพลิเคชันไลน์ ทุกวันจันทร์ - วันศุกร์ ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

๒.๒ เชิงคุณภาพ

- พนักงาน อบต.ปลวกแดง มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น ลดอาการและผลกระทบจากโรคออฟฟิศซินโดรม

ข้อพิจารณา

เพื่อให้การจัดทำโครงการบรรลุวัตถุประสงค์ งานส่งเสริมการท่องเที่ยว กีฬาและนันทนาการ สำนักปลัด อบต. จึงขออนุมัติดำเนินการจัดทำโครงการขยับเพียงนิด พิชิตออฟฟิศซินโดรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ เพื่อส่งเสริมให้พนักงาน อบต.ปลวกแดง มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น ลดอาการและผลกระทบจากโรคออฟฟิศซินโดรม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ และโปรดลงนามตามเอกสารที่แนบมาพร้อมบันทึกฉบับนี้



(นางสาวสุดารัตน์ ลิทธิบุศย์)

ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ



(นางพัชรดา วิทยาลัย)

หัวหน้าสำนักปลัด อบต.

เห็นควร

☒

อนุมัติ

☐

ไม่อนุมัติ เนื่องจาก.....



(นายอรรถพันธ์ รักษ์พลเมือง)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

☒

อนุมัติ

☐

ไม่อนุมัติ เนื่องจาก.....



(นายอรรถพันธ์ รักษ์พลเมือง)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาการแทน

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง



โครงการขยับเพียชนิด พิษิตออฟฟิศซินโดรม
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

ยุทธศาสตร์จังหวัด

ยุทธศาสตร์ที่ ๕ : เสริมสร้างมาตรฐานการดำรงชีวิต และการมีส่วนร่วมของประชาชน ตามหลัก
ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ยุทธศาสตร์องค์การบริหารส่วนตำบล

ยุทธศาสตร์ปลวกแดงแข็งแรง (ด้านสาธารณสุข และสิ่งแวดล้อม)

ลักษณะโครงการ

☐ โครงการพัฒนางานเดิม
☒ โครงการริเริ่ม

☐ โครงการต่อเนื่อง
☐ โครงการบูรณาการ

๑. หลักการและเหตุผล

กลุ่มคนวัยทำงานโดยเฉพาะพนักงานออฟฟิศมักเกิดอาการออฟฟิศซินโดรม เนื่องจากลักษณะงานเป็นงานที่ต้องนั่งหน้าคอมพิวเตอร์หรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยท่าทางซ้ำๆ ต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน จนอาจส่งผลให้เกิดโรคและอาการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบการย่อยอาหาร ระบบนิยน์ตา และการมองเห็น รวมไปถึงระบบอื่นๆ ได้อีกด้วย แต่อาการออฟฟิศซินโดรมจะส่งผลต่อระบบกระดูกและกล้ามเนื้อมากที่สุด ซึ่งอาการที่จะพบได้บ่อยคือ ปวดตึงที่คอและบ่า หากมีอาการมากอาจมีนและปวดร้าวศีรษะ หรือมีอาการชาลงมาถึงแขนได้ ซึ่งเกิดได้จากหลายปัจจัย อาทิเช่น นั่งทำงานผิดวิธี ก้มคอ นานาน ๆ เกร็งกล้ามเนื้อนาน ๆ ติดต่อกันโดยไม่ได้มีการยืดเส้นหรือลุกจากที่นั่งเพื่อผ่อนคลายจึงส่งผลให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรม

ดังนั้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกายพนักงาน อบต.ปลวกแดง งานส่งเสริมการท่องเที่ยว กีฬาและนันทนาการ องค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง จึงจัดโครงการโครงการขยับเพียชนิด พิษิตออฟฟิศซินโดรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ เพื่อส่งเสริมให้พนักงาน อบต.ปลวกแดง มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น ลดอาการและผลกระทบจากโรคออฟฟิศซินโดรม

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อป้องกันการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม
- ๒.๒ เพื่อลดอาการ และผลกระทบจากโรคออฟฟิศซินโดรม

๓. เป้าหมาย

- ๓.๑ จัดทำเอกสารให้ความรู้เผยแพร่เดือนละ ๑ ฉบับ
- ๓.๒ นำออกกำลังกายในวันประชุมประจำเดือน
- ๓.๓ จัดทำคลิปวีดีโอออกกำลังกายสั้น ๆ เผยแพร่ทางแอปพลิเคชันไลน์ ทุกวันจันทร์ - วันศุกร์ ยกเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

๔. ผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

๔.๑ ผลผลิต

- จัดทำกิจกรรมได้ตามเป้าหมายของโครงการ

๔.๒ ผลลัพธ์

- พนักงาน อบต.ปลวกแดง มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น ลดอาการและ ผลกระทบจากโรค ออฟฟิศซินโดรม

๕. ระยะเวลาดำเนินโครงการ

เดือนมกราคม - กันยายน ๒๕๖๕

๖. แผนในการปฏิบัติงาน

กิจกรรม	ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐												
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	หมายเหตุ
๑. วางแผนการดำเนินงาน			↔										
๒. ประชาสัมพันธ์โครงการ				↔									
๓. ดำเนินการจัดกิจกรรมตามโครงการ				←								→	
๔. สรุปผล และรายงานผลการดำเนินโครงการ												↔	

๗. สถานที่ดำเนินการ

องค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง อำเภอปลวกแดง จังหวัดระยอง

๘. งบประมาณในการดำเนินโครงการ

ไม่ใช้งบประมาณในการดำเนินงาน

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานส่งเสริมการท่องเที่ยว กีฬาและนันทนาการ องค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๐.๑ พนักงาน อบต.ปลวกแดง มีความเสี่ยงในการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรมลดลง

๑๐.๒ พนักงาน อบต.ปลวกแดง มีอาการ และผลกระทบที่เกิดจากโรคออฟฟิศซินโดรมลดลง

๑๑. การประเมินโครงการ

การประเมิน	เครื่องมือ/ วิธีการประเมินผล	ตัวชี้วัด/ เกณฑ์การวัด
ผลผลิต : จัดทำกิจกรรมได้ตามเป้าหมายของโครงการ เดือนละ ๑ ครั้ง	- ภาพถ่าย - เอกสารเผยแพร่ความรู้ - คลิปวิดีโอออกกำลังกาย	- จัดกิจกรรมได้ครบตามเป้าหมาย
ผลลัพธ์ : พนักงาน อบต. ปลวกแดง ให้ความสนใจคลิปวิดีโอออกกำลังกาย	- การรับชมคลิปวิดีโอออกกำลังกาย	- มีผู้ให้ความสนใจรับชมคลิปวิดีโอออกกำลังกาย



(นางสาวสุตารัตน์ ลิทธิบุญ)

ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ

ผู้เสนอโครงการ



(นางพัชรา วิทาลัย)

หัวหน้าสำนักปลัด อบต.

ผู้เห็นชอบโครงการ

ความเห็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

เห็นควร



อนุมัติ



ให้ทบทวนแก้ไขเรื่อง



(นายอรรถพันธ์ รัชพลเมือง)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

ผู้เห็นชอบโครงการ

ข้อสั่งการนายกองค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง

- ☒ อนุมัติให้ดำเนินโครงการโครงการขยับเพียงนิด พิชิตออฟฟิศซินโดรม
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕
- ☐ ให้ทบทวนแก้ไขเรื่อง.....



(นายอรรถพันธ์ รัชพลเมือง)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาการแทน

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง

ผู้อนุมัติโครงการ