

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๑. หลักการและเหตุผล

ด้วย พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรีและหัวหน้าคณะรักษาความสงบแห่งชาติ (คสช.) มีแนวคิดให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ได้ออกกำลังกายทุกวันพุธ ตั้งแต่เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น. เพื่อให้ข้าราชการมีความตื่นตัวในการทำงาน ซึ่งการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งสำคัญและควรทำสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง ความเครียด ดังนั้น ควรให้ความสำคัญในการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพราะการออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ด้วย

สำนักงานเลขานุการกรม จึงดำเนินการตามแนวคิดของนายกรัฐมนตรีและหัวหน้าคณะรักษาความสงบแห่งชาติ (คสช.) และตระหนักถึงความสำคัญการพัฒนาด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิตของข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ตื่นตัวในการทำงานและมีคุณภาพชีวิตในการทำงานของข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรที่ดีขึ้น จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการส่งเสริมและกระตุ้นให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตรมีร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ของสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร มีสุขภาพแข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๒.๒ เพื่อให้ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ของสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร มีความตื่นตัวในการทำงานมีคุณภาพชีวิตในการทำงานที่ดีขึ้น

๒.๒ เพื่อข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ของสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร ลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ

๒.๓ เพื่อส่งเสริมให้ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ของสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร มีความสามัคคีแก่หมู่คณะ

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร

๔. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๔.๑ ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ของสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

๔.๒ ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ของสำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร มีสุขภาพดี การเจ็บป่วยลดน้อยลง และประสิทธิภาพของการทำงานเพิ่มมากขึ้น

๔.๓ ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลถ้ามีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

๕. สถานที่ออกกำลังกาย

บริเวณหน้ามูข ชั้น ๒ อาคาร ๘ ชั้น สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร

๖. วัน เวลา...

๖. วัน เวลา และการแต่งกายในการออกกำลังกาย

- วัน เวลา การออกกำลังกาย

ทุกวันพุธของสัปดาห์ ระหว่างเวลา ๑๕.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. เริ่มตั้งแต่วันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เป็นต้นไป

- การแต่งกาย

ทุกวันพุธของสัปดาห์ สวมใส่ชุดออกกำลังกาย กางเกงวอร์มขายาว และเสื้อยืดโปโล

๗. กิจกรรมที่ใช้ดำเนินการ

การเดินแอโรบิคตามจังหวะเพลง

๘. งบประมาณที่ใช้ในการดำเนินการ

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักงานเลขานุการกรม สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร