

โครงการเสริมสร้างความผาสุกสำนักงานคลังจังหวัดแพร่

“สร้างสุขภาพที่ดีกันเถอะ ปีก่อนหุ่นไม่ดี ปีนี้ฉันต้องผอม”

๑. หลักการและเหตุผล

การสร้างสมดุลให้กับชีวิตและการทำงานนั้นไม่เพียงแต่มีประโยชน์ต่อองค์กรเท่านั้น แต่ยังมีประโยชน์ต่อตัวบุคลากรเองด้วย ทั้งในด้านสุขภาพกายและสุขภาพใจ ซึ่งเมื่อบุคลากรมีคุณภาพชีวิตที่ดีก็ย่อมส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพได้มากขึ้นเช่นกัน และผลดีก็จะเกิดขึ้นกับองค์กรในที่สุด

สำนักงานคลังจังหวัดแพร่ เป็นหน่วยงานที่ปฏิบัติงานด้านการให้บริการที่ดีที่สุด กับหน่วยงานราชการและประชาชน โดยมุ่งเน้นประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของบุคลากรของสำนักงานคลังจังหวัดแพร่ ด้านคุณภาพและการสร้างมาตรฐานการปฏิบัติงานให้เกิดขึ้นภายในองค์กร ดังนั้น การพัฒนาทรัพยากรบุคคลของสำนักงานคลังจังหวัดแพร่ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถปฏิบัติงานตอบสนองต่อความต้องการขององค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งบุคลากรของสำนักงานคลังจังหวัดแพร่ จำนวน ๑๘ คน พบว่า ส่วนใหญ่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน เสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกิน (โรคอ้วน) อันจะก่อให้เกิดโรคอื่นตามมา และส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว ซึ่งปัญหาสุขภาพดังกล่าวเกิดจากพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม อาจส่งผลเสียต่อการปฏิบัติงานขององค์กรในภาพรวม

ในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ สำนักงานคลังจังหวัดแพร่ เล็งเห็นถึงความสำคัญด้านสุขภาพของบุคลากรของสำนักงานเป็นลำดับแรก จึงดำเนินการโครงการเสริมสร้างความผาสุกสำนักงานคลังจังหวัดแพร่ “สร้างสุขภาพที่ดีกันเถอะ ปีก่อนหุ่นไม่ดี ปีนี้ฉันต้องผอม” ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้มีกิจกรรมสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพของบุคลากร ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๒. วัตถุประสงค์ของโครงการ

- ๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรของสำนักงานออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ๒.๒ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพของบุคลากร

๓. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรสำนักงานคลังจังหวัดแพร่ ประกอบด้วย ข้าราชการ พนักงานราชการ และลูกจ้างชั่วคราว จำนวน ๑๘ คน

๔. วิธีการดำเนินการ

- ๔.๑ ดำเนินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย แบ่งเป็น ๒ กิจกรรมดังนี้

๑. กิจกรรมออกกำลังกาย ลดขนาดรอบเอว

- ๑.๑ แจกกิจกรรมให้บุคลากรทราบและสมัครเข้าร่วมโครงการโดยความสมัครใจ
- ๑.๒ ดำเนินการวัดขนาดรอบเอวผู้เข้าร่วมโครงการ
- ๑.๓ จัดให้มีกิจกรรมออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง
- ๑.๔ วัดผลการดำเนินการออกกำลังกาย (รอบเอว) เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม
- ๑.๕ ผู้เข้าร่วมโครงการที่สามารถลดขนาดรอบเอวได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดจะได้รับเงินรางวัลตามที่กำหนด

๑.๖ ส่งหลักฐาน...

๑.๖ ส่งหลักฐานประกอบการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องผ่าน google form

๒. จัดการแข่งขันกีฬาภายใน แบทมินตัน สำนักงานคลังจังหวัด โอเพ่น ครั้งที่ ๑

๒.๑ แจ้งกิจกรรมให้บุคลากรทราบและสมัครเข้าร่วมโครงการโดยความสมัครใจ

๒.๒ จัดกิจกรรมการเล่นกีฬาแบดมินตัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง

๒.๓ จัดการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน ในเดือนพฤษภาคม ๒๕๖๔

๔.๒ สรุปผลการดำเนินการโครงการ เสนอผู้บริหาร

๕. ระยะเวลาในการดำเนินการ

ตั้งแต่เดือนธันวาคม ๒๕๖๔ - พฤษภาคม ๒๕๖๕

๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

บุคลากรของสำนักงานคลังจังหวัดแพร่ สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้เป็นอย่างดี มีสุขภาพแข็งแรง สามารถปฏิบัติงานตอบสนองความต้องการขององค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ น้ำหนักมวลกายลดลง

๗. งบประมาณ

เงินกองกลางสำนักงานคลังจังหวัดแพร่ จำนวนเงิน ๔๐,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นบาทถ้วน) แบ่งเป็น

๑. เงินรางวัลการลดขนาดรอบเอา จำนวน ๓๒,๔๐๐ บาท (สามหมื่นสองพันสี่ร้อยบาทถ้วน)

๒. เงินรางวัลการแข่งขันกีฬาแบดมินตัน จำนวน ๓,๕๐๐ บาท (สามพันห้าร้อยบาทถ้วน)

๓. ค่าใช้จ่ายอื่นที่จำเป็น จำนวน ๔,๑๐๐ บาท (สี่พันหนึ่งร้อยบาทถ้วน)

ขอถัวเฉลี่ยค่าใช้จ่ายได้ตามจริง ไม่เกินวงเงินที่ได้รับอนุมัติ

๘. หน่วยงานผู้รับผิดชอบโครงการ

กลุ่มงานวิชาการ สำนักงานคลังจังหวัดแพร่

.....
(นายจิรวัธ ผาคำ)
นักวิชาการคลังชำนาญการ

.....
(นางอมรรัตน์ วังใน)
นักวิชาการเงินและบัญชีชำนาญการ รักษาการในตำแหน่ง
นักวิชาการคลังชำนาญการพิเศษ

.....
(นางจันทนา ประสานศิลป์)
คลังจังหวัดแพร่

รายละเอียดเงินงบประมาณ

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมออกกำลังกาย ลดขนาดรอบเอว คำนวณจากผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑๘ คน
ลดได้คนละ ๓ ซม.ๆ ละ ๖๐๐ บาท รวมเป็นเงิน ๓๒,๔๐๐ บาท

กิจกรรมที่ ๒ การแข่งขันแบดมินตัน จำนวน ๓,๕๐๐ บาท
ประเภทเดี่ยว ชนະเลิศ รางวัล ๒,๐๐๐ บาท
รองชนะเลิศ รางวัล ๑,๕๐๐ บาท