

โครงการ “ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกีฬาแบดมินตัน” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

๑. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านต่างๆ ทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไป ประชาชนออกกำลังกายน้อยลงทำให้ร่างกายอ่อนแอ ปัญหาโรคไม่ติดต่อ ได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน ๕ อันดับแรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง และโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในวัยแรงงานและผู้สูงอายุ โดยพบว่าสาเหตุของกลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเกิดจากการขาดการออกกำลังกาย และบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ซึ่งถ้าประชาชนได้บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะสามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้

สำนักงานคลังจังหวัดบึงกาฬ ได้เล็งเห็นความสำคัญและส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุข ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และสติปัญญา จึงได้จัดทำโครงการ “ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกีฬาแบดมินตัน” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ขึ้น เพื่อให้บุคลากรทุกคนสามารถดูแลสุขภาพ และสร้างภูมิคุ้มกันให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดี อีกทั้งยังสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วย

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรทุกคน ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย
- ๒.๒ เพื่อให้บุคลากรทุกคนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รู้จักการบริหารเวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
- ๒.๓ เพื่อให้บุคลากรทุกคนเป็นแบบอย่างที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพ ช่วยลดอาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆให้น้อยลง

๓. เป้าหมาย

ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างชั่วคราว และลูกจ้างเหมาบริการของสำนักงานคลังจังหวัดบึงกาฬ จำนวน ๑๙ คน

๔. สถานที่ดำเนินการ

บ้านพักข้าราชการสำนักงานคลังจังหวัดบึงกาฬ

๕. ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ

- เดือนกุมภาพันธ์ – เดือนกันยายน ๒๕๖๖
- สัปดาห์ละ ๓ วัน

๖. วิธีการดำเนินการ

๖.๑ เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณจากเงินส่วนลดสลากของสำนักงานคลังจังหวัดบึงกาฬ

๖.๒ จัดหาวัสดุอุปกรณ์กีฬาแบดมินตัน และสร้างสนามแบดมินตัน

/๖.๓ดำเนินการ...

โครงการ “ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกีฬาแบดมินตัน” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

๑. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านต่างๆ ทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไป ประชาชนออกกำลังกายน้อยลงทำให้ร่างกายอ่อนแอ ปัญหาโรคไม่ติดต่อ ได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า โรคที่เป็นปัญหาในชุมชน ๕ อันดับแรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็งลำไส้และโคร่งร่าง และโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในวัยแรงงานและผู้สูงอายุ โดยพบว่าสาเหตุของกลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเกิดจากการขาดการออกกำลังกาย และบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ซึ่งถ้าประชาชนได้บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะสามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้

สำนักงานคลังจังหวัดบึงกาฬ ได้เล็งเห็นความสำคัญและส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุข ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และสติปัญญา จึงได้จัดทำโครงการ “ขยับกาย สบายชีวี ด้วยกีฬาแบดมินตัน” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ขึ้น เพื่อให้บุคลากรทุกคนสามารถดูแลสุขภาพ และสร้างภูมิคุ้มกันให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดี อีกทั้งยังสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วย

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรทุกคน ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

๒.๒ เพื่อให้บุคลากรทุกคนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ รู้จักการบริหารเวลาในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

๒.๓ เพื่อให้บุคลากรทุกคนเป็นแบบอย่างที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพ ช่วยลดอาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆให้น้อยลง

๓. เป้าหมาย

ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้างชั่วคราว และลูกจ้างเหมาบริการของสำนักงานคลังจังหวัดบึงกาฬ จำนวน ๑๙ คน

๔. สถานที่ดำเนินการ

บ้านพักข้าราชการสำนักงานคลังจังหวัดบึงกาฬ

๕. ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ

- เดือนกุมภาพันธ์ – เดือนกันยายน ๒๕๖๖
- สัปดาห์ละ ๓ วัน

๖. วิธีการดำเนินการ

๖.๑ เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณจากเงินส่วนลดสลากของสำนักงานคลังจังหวัดบึงกาฬ

๖.๒ จัดหาวัสดุอุปกรณ์กีฬาแบดมินตัน และสร้างสนามแบดมินตัน

/๖.๓ ดำเนินการ...

๖.๓ ดำเนินการตามโครงการสัปดาห์ละ ๓ วัน

๖.๔ ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานโครงการ

๗. งบประมาณ

เงินส่วนลดสลากของสำนักงานคลังจังหวัดบึงกาฬ จำนวน ๓,๐๐๐ บาท (สามพันบาทถ้วน)

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๘.๑ บุคลากรทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

๘.๒ บุคลากรทุกคนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สามารถบริหารเวลาในการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง

๘.๓ บุคลากรทุกคนเป็นแบบอย่างที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพ ช่วยลดอาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆให้น้อยลงได้

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ฝ่ายบริหารทั่วไป สำนักงานคลังจังหวัดบึงกาฬ

๑๑. ผู้เสนอโครงการ

(ลงชื่อ).....

(นางสาวอรนุช วิตทุ่งใหญ่)

นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ

๑๒. ผู้เห็นชอบโครงการ

(ลงชื่อ).....

(นางธัญชนก จันทร์เหลือง)

นักวิชาการคลังชำนาญการพิเศษ

๑๓. ผู้อนุมัติโครงการ

(ลงชื่อ).....

(นายชาญวุฒิ ศรีเครือ)

คลังจังหวัดบึงกาฬ