

โครงการบันไดแคลอรีเพื่อสุขภาพ ประหยัดพลังงานไฟฟ้า สำนักงานขนส่งจังหวัดบึงกาฬ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

๑. หลักการและเหตุผล

การมีสุขภาพที่ดีจำเป็นต้องมีการดูแลตนเอง นอกจากอาหาร อากาศบริสุทธิ์ และจิตใจสบาย ไม่เครียด การป้องกันเสริมสร้างสุขภาพ ก็เป็นวิธีการที่ดีที่สุดสำหรับการดูแลสุขภาพ รวมทั้งการออกกำลังกายให้เหมาะสมเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง หากแต่คนส่วนใหญ่ ยังคงยึดติดว่าไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ อีกทั้งปัจจุบันมีหลายสิ่งช่วยให้ชีวิตประจำวันสะดวกมากขึ้น ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ทั้งนี้การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องใช้เวลามากมาย เพียงแค่วันละ ๓๐ นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ก็เพียงพอที่จะเกิดผลดีต่อหัวใจและปอด การเคลื่อนไหวทางร่างกายเพื่อสุขภาพ ไม่จำเป็นต้องเป็นการเคลื่อนไหวทางร่างกายที่หนักหน่วง การเคลื่อนไหวทางร่างกายในระดับปานกลาง ก็เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพได้เช่นกัน การเคลื่อนไหวทางร่างกายในช่วงสั้น ๆ ประมาณ ๘-๑๐ นาที สะสมทั้งวัน ๓๐ นาทีหรือมากกว่าโดยกระทำทุกวันหรือเกือบทุกวัน ก็มีผลต่อสุขภาพได้เช่นกัน ดังนั้นการขึ้นบันได สามารถทำได้ง่ายในชีวิตประจำวัน โดยการขึ้นบันได ๑ นาที จะมีการเผาผลาญพลังงานประมาณ ๑๐ แคลอรี หากในหนึ่งวันเราขึ้นลงบันไดมากกว่า ๑๐ นาที ก็จะสามารถเผาผลาญพลังงานไปได้มากถึง ๑๐๐ แคลอรี ซึ่งการเดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ทุกวัน ทำให้สุขภาพดีด้วยเช่นกันเพราะช่วยให้หัวใจสูบฉีดเลือดได้ดีขึ้น โดยเฉพาะการเดินขึ้นบันไดคือการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่จะทำให้หัวใจแข็งแรง กล้ามเนื้อขาแข็งแรง อีกทั้งยังเสริมสร้างกระดูกได้อีกด้วย และข้อดีของการขึ้นบันไดร่างกายจะเผาผลาญพลังงานได้ดีกว่าการเดินในพื้นที่ราบและผ่อนคลายความเครียดได้ดี

สำนักงานขนส่งจังหวัดบึงกาฬ ตั้งอยู่เลขที่ ๓๓๓ หมู่ที่ ๑ ถนนบึงกาฬ-นครพนม ตำบลบึงกาฬ อำเภอเมืองบึงกาฬ จังหวัดบึงกาฬ ตัวอาคารสำนักงานมีจำนวน ๑ หลัง ๕ ชั้น มีบุคลากรจำนวน ๓๖ คน และมีประชาชนผู้มารับบริการโดยเฉลี่ยวันละ ๕๐๐ คน ภายในอาคารมีลิฟต์ให้บริการ จำนวน ๒ ตัว ทำให้มีปริมาณการใช้ไฟฟ้าค่อนข้างสูงมาก จึงมีแนวคิดรณรงค์ส่งเสริมการมีสุขภาพที่แข็งแรงแบบง่ายๆ ด้วยการขึ้น-ลงบันได จึงได้จัดทำโครงการบันไดแคลอรีเพื่อสุขภาพ ประหยัดพลังงานไฟฟ้า สำนักงานขนส่งจังหวัดบึงกาฬ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗ ขึ้นเพื่อรณรงค์ให้บุคลากรและประชาชนผู้มาติดต่อราชการ ใช้บันไดแทนการใช้ลิฟต์ เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง อีกทั้งยังประหยัดพลังงานไฟฟ้าได้เพราะการกดลิฟต์ ๑ ครั้ง จะต้องเสียค่าใช้จ่าย ๗ บาท แต่การเดินขึ้นลงบันไดไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย แต่ช่วยลดภาวะโลกร้อนได้อีกด้วย

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากร/ประชาชนผู้มาติดต่อราชการของสำนักงานขนส่งจังหวัดบึงกาฬ ได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์

๒.๒ เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพลังงานที่ได้เผาผลาญในการเดินขึ้น-ลงบันไดในแต่ละวันให้กับบุคลากรของสำนักงานขนส่งจังหวัดบึงกาฬ ตลอดจนประชาชนผู้มาติดต่อขอรับบริการ

๓. กลุ่มเป้าหมาย

บุคลากรของสำนักงานขนส่งจังหวัดบึงกาฬ/ประชาชนผู้รับบริการ ณ สำนักงานขนส่งจังหวัดบึงกาฬ

๔. สถานที่ดำเนินการ

อาคารสำนักงานขนส่งจังหวัดบึงกาฬ

๕. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการ

๕.๑ ติดตั้งป้ายรณรงค์/ป้ายกำกับที่บ่งบอกถึงการเผาผลาญพลังงาน จากการขึ้น-ลงบันได โดยติดตั้งบันไดทุกชั้นตั้งแต่ชั้น ๑ จนถึงชั้นทางขึ้นตาดฟ้าของอาคาร รวม ๑๒๓ ชั้น

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

ตุลาคม ๒๕๖๖ – กันยายน ๒๕๖๗ และดำเนินการต่อเนื่อง โดยติดตั้งป้ายแบบถาวร

๗. งบประมาณ

เงินงบประมาณ/เงินนอกงบประมาณ/เงินกองทุนเพื่อความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน (กปถ.) (ถ้ามี)

๘. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

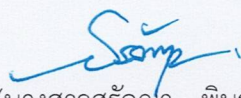
งานบริหารงานทั่วไป สำนักงานขนส่งจังหวัดบึงกาฬ

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ บุคลากรของสำนักงานขนส่งจังหวัดบึงกาฬ/ประชาชนผู้มาติดต่อราชการ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เพราะเดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่ง

๙.๒ เปิดการใช้ลิฟต์สลับตัวแบบวันเว้นวัน เพื่อเป็นการประหยัดพลังงานไฟฟ้าเนื่องจากการกดลิฟต์ ๑ ครั้งจะต้องเสียค่าใช้จ่าย ๗ บาท

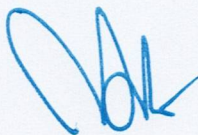
๑๐. ผู้จัดทำ/ผู้เสนอโครงการ



(นางสาวสร้อยญา พินณะ)

หัวหน้างานบริหารงานทั่วไป

๑๑. ผู้อนุมัติโครงการ



(นางศศิธร อารณธนกุล)

ขนส่งจังหวัดบึงกาฬ