

## โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

โครงการที่ 10/2554

ฝ่ายอำนวยการ สำนักงานที่ดินจังหวัดขอนแก่น

## ๑. ชื่อโครงการ โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

## ๒. หลักการและเหตุผล

สืบเนื่องจากผลการตรวจสุขภาพประจำปีบุคลากร สำนักงานที่ดินจังหวัดขอนแก่น โดยศูนย์ตรวจสุขภาพ โรงพยาบาลขอนแก่น เมื่อวันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๕๔ พบว่า จำนวนบุคลากรที่เข้ารับการตรวจสุขภาพ ๘๗ ราย ตรวจพบความผิดปกติ จำนวน ๖๑ ราย คิดเป็นร้อยละ ๗๐.๑๑ เกินกว่ากึ่งหนึ่งของผู้เข้ารับการตรวจ โดยส่วนใหญ่เกิดความผิดปกติเนื่องจากไขมันในเลือดสูง ซึ่งส่งผลให้บางรายมีภาวะความดันโลหิตสูง จำเป็นที่จะต้องได้รับการแก้ไขและป้องกันความรุนแรง ตลอดจนลดความสูญเสียที่อาจจะเกิดขึ้น สำนักงานที่ดินจังหวัดขอนแก่นได้ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพบุคลากรดังกล่าว และเห็นว่าวิธีการแก้ไขและป้องกันความรุนแรงของโรคที่ดีและมีค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด คือ การออกกำลังกาย ซึ่งผลจากการวิจัยพบว่าการออกกำลังกายสม่ำเสมอเพียงวันละ ๓๐ นาที จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ช่วยให้แรงดันเลือดลดลง และช่วยควบคุมน้ำหนักซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอื่นๆ ได้เป็นอย่างดี จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขึ้น

## ๓. วัตถุประสงค์

๓.๑. เพื่อลดความรุนแรงของโรค ลดอัตราการนอนโรงพยาบาล และลดการสูญเสียทางเศรษฐกิจอันเนื่องมาจากการเจ็บป่วย

๓.๓. เพื่อให้บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรง ผ่อนคลายความตึงเครียด สามารถทำงานและพัฒนางานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓.๔. เพื่อเป็นกิจกรรมกระชับความสัมพันธ์ และสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับบัญชา และระหว่างบุคลากรของหน่วยงานให้ดียิ่งขึ้น

## ๔. เป้าหมาย

บุคลากรของสำนักงานที่ดินจังหวัดขอนแก่น และบุคคลภายนอกที่สนใจ จำนวน ๕๐ คน

## ๕. การดำเนินการตามโครงการ

- จัดหาครูฝึกสอนและนำการเดินแอโรบิค

- ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิค หรือ วิ่งจ็อกกิ้ง (jogging) รอบสนาม ทุกวันอังคาร และ

วันพฤหัสบดี วันละ ๑ ชั่วโมง

## ๖. ระยะเวลาดำเนินการ

ตั้งแต่เดือนมกราคม ๒๕๕๕ เป็นต้นไป

-/๗.สถานที่...

๗. สถานที่

- สำนักงานที่ดินจังหวัดขอนแก่น

๘. งบประมาณ

- ใช้เงินนอกงบประมาณ (ค่าพยาน) เป็นค่าตอบแทนให้กับครูผู้ฝึกสอน และเป็นค่าเครื่องตีพิมพ์ วันละประมาณ ๓๐๐ บาท

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑. บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรง และมีสุขภาพจิตดี อัตราการเจ็บป่วยลดลง การทำงานมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

๙.๒. เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้บังคับบัญชากับผู้ใต้บังคับบัญชาและระหว่างบุคลากรของสำนักงานที่ดินจังหวัดขอนแก่น ตลอดจนเกิดความเป็นเอกภาพในหน่วยงาน สามารถปฏิบัติงานเพื่อให้บริการกับประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๑๐. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

จำนวนครั้งการลาป่วยของเจ้าหน้าที่ที่ลดลงในแต่ละรอบปี

๑๑. ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวปณยณัฐ เรืองเชิงชุม)  
นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ

๑๒. ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายฉัตรฉาน นิลกำแหง)  
เจ้าพนักงานที่ดินจังหวัดชัยภูมิ รักษาราชการแทน  
เจ้าพนักงานที่ดินจังหวัดขอนแก่น ๒๐ ธ.ค. ๒๕๕๕

๑๓. ผู้อนุมัติโครงการ

๑๔. วันที่อนุมัติโครงการ

..... (นายพยัคฆ์ บุญประเสริฐ)  
ของผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้ว่าราชการจังหวัดขอนแก่น  
22 S.A. 2554