

## โครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิถีเดินบาสโลบ”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓

### หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสังคมของคนไทยเริ่มเปลี่ยนไปจากอดีต ดังจะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป มีการแข่งขันทั้งทางด้านข่าวสารสารสนเทศและเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมต้องเร่งรีบและแข่งขันตามกลไกเศรษฐกิจ แต่ในความเจริญนั้นก่อให้เกิดปัญหาต่างๆเกิดขึ้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรรม สุขภาพทั้งร่างกายจิตใจ ปัญหาหมอกควัน แต่ระบบเศรษฐกิจนั้นยังคงดำเนินไปเรื่อยๆ โดยที่ทรัพยากรที่สำคัญที่สุดคือทรัพยากรมนุษย์นั้นไม่ยั่งยืนและพัฒนาขึ้น เพราะร่างกายมนุษย์เสื่อมลงตามกาลเวลา ประกอบกับมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มขึ้น แต่เวลาในการดูแลสุขภาพของตนเองกลับน้อยลง เกิดปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ทำให้ประชาชนหันไปพึ่งพาสินค้าที่จะทำให้สุขภาพดีจากสื่อต่างๆ เช่น ยาลดความอ้วน น้ำสมุนไพรต่างๆ ซึ่งไม่จำเป็นและมีราคาแพง ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพด้วยวิธีง่ายๆ และได้ผลจึงเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลงจึงเล็งเห็นความสำคัญเรื่องสุขภาพของข้าราชการ, ลูกจ้าง, พนักงานอบต. และสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลง ที่ลดน้อยลงทั้งทางร่างกายและจิตใจจึงได้มีนโยบายเร่งด่วนที่ต้องทำให้คนในเทศบาลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงห่างไกลจากโรค จึงได้มีโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิถีเดินบาสโลบ” ซึ่งผู้จัดทำโครงการพิจารณาแล้วเห็นสมควรจึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิถีเดินบาสโลบ” ขึ้นเพื่อให้ข้าราชการ, ลูกจ้าง, พนักงานอบต. และสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลง มีความตระหนักถึงการออกกำลังกาย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและออกกำลังกายอย่าง ต่อเนื่องพร้อมทั้งมีแกนนำในการออกกำลังกายทุกวัน

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างแกนนำในการออกกำลังกายอย่างเป็นรูปแบบ
๒. เพื่อให้ข้าราชการ, ลูกจ้าง, พนักงานอบต. และสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลงมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
๓. เพื่อให้ข้าราชการ, ลูกจ้าง, พนักงานอบต. และสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลงเข้าร่วมออกกำลังกายมีค่าดัชนีมวลกายและรอบเอวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ ๗๐ โดยดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง ๑๘.๕ – ๒๔.๙ และรอบเอวชายไม่เกิน ๙๐ เซนติเมตร หญิงไม่เกิน ๘๐ เซนติเมตร

### กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายหลัก

- ข้าราชการ, ลูกจ้าง, พนักงานอบต. และสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลง จำนวน ๙๐ คน

กลุ่มเป้าหมายรอง

ประชาชนทั่วไปในตำบลหนองปากโลง อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม

### วิธีดำเนินงาน

๑. จัดทำบันทึกประชาสัมพันธ์ในส่วนราชการทุกส่วนถึงการดำเนินโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิถีเดินบาสโลบ”
๒. ติดต่อประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
  - สำนักงานปลัดจัดทำทะเบียนการเข้าร่วมการออกกำลังกายทุกวันศุกร์
๓. เตรียมวิทยากรในการนำเดิน
๔. จัดให้มีการออกกำลังกายต่อเนื่องทุกวัน
  - ๔.๑ จัดให้มีการออกกำลังกายทุกวันศุกร์ เวลา ๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.

### ขึ้นประเมินผล

๑. นับจำนวนสถิติการมาเข้าร่วมออกกำลังกายของข้าราชการ, ลูกจ้าง, พนักงานอบต. และสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลงในแต่ละวัน
๒. ประเมินดัชนีมวลกายและรอบเอวจากแบบบันทึกรายงานประจำเดือน

ระยะเวลาดำเนินงาน

ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ข้าราชการ, ลูกจ้าง, พนักงานอบต. และสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลงมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ใส่ใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้น ส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
๒. ข้าราชการ, ลูกจ้าง, พนักงานอบต. และสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลงเกิดความคุ้นเคยสนิทสนมกลมเกลียวกันและเกิดความสามัคคีในองค์กร
๓. ลดค่าใช้จ่ายในการสูญเสียเงินซื้อยาลดน้ำหนัก

ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักงานปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลง

ผู้เขียนโครงการ



(นางยุวดี ทิพย์สินวล)  
นักทรัพยากรบุคคล

ผู้เสนอโครงการ



(นางสาวกล้วยไม้ คุ่มพะเนียด)  
หัวหน้าสำนักปลัด

ผู้เห็นชอบโครงการ



(นายไชยศักดิ์ โกสัยวัตร)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลง

ผู้อนุมัติโครงการ



(นายไชยศักดิ์ โกสัยวัตร)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติหน้าที่  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลง



คำสั่งองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลง

ที่ ๖๑๖/๒๕๖๒

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับการสบายชีวี ด้วยวิถีต้นบาสโลบ”

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓

\*\*\*\*\*

ตามที่องค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับการสบายชีวี ด้วยวิถีต้นบาสโลบ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓ เพื่อสร้างแกนนำในการออกกำลังกายอย่างเป็นรูปแบบข้าราชการ, ลูกจ้าง, พนักงานอบต. และสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลงมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และให้ข้าราชการ, ลูกจ้าง, พนักงานอบต. และสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลงเข้าร่วมออกกำลังกายมีค่าดัชนีมวลกายและรอบเอวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ ๗๐ โดยดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง ๑๘.๕ – ๒๔.๙ และรอบเอวชายไม่เกิน ๙๐ เซนติเมตร หญิงไม่เกิน ๘๐ เซนติเมตร

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการตามโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์ จึงเห็นควรแต่งตั้งคณะกรรมการโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับการสบายชีวี ด้วยวิถีต้นบาสโลบ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓ ประกอบด้วย

- |   |                     |
|---|---------------------|
| ๑. ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลง    | ประธานคณะกรรมการ    |
| ๒. รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลง | คณะกรรมการ          |
| ๓. หัวหน้าสำนักปลัดอบต.                   | คณะกรรมการ          |
| ๔. ผู้อำนวยการกองคลัง                     | คณะกรรมการ          |
| ๕. ผู้อำนวยการช่าง                        | คณะกรรมการ          |
| ๖. ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  | คณะกรรมการ          |
| ๗. นักทรัพยากรบุคคล                       | เลขานุการคณะกรรมการ |

มีหน้าที่

๑. สนับสนุนให้การดำเนินการโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับการสบายชีวี ด้วยวิถีต้นบาสโลบ” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓ เป็นไปด้วยความสะดวก เรียบร้อย
  ๒. แต่งตั้งคณะกรรมการ เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน ตามเห็นสมควร
  ๓. ดำเนินการอื่น ๆ ตามความเหมาะสม
- ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๓๑ เดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๖๒

(นายไชยศักดิ์ โกสัยวัตร)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติหน้าที่  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองปากโลง