



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน กองบริหารงานบุคคล สำนักงานมหาวิทยาลัย โทร. ๔๑๓๑๒

ที่ _____ วันที่ _____

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “สุขภาพดี ชีวิตมีสุข”

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายบริหารและทรัพยากรบุคคล (ผ่าน ผู้อำนวยการสำนักงานมหาวิทยาลัย)

สรุปเรื่อง เนื่องจากในปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทั้งในด้านของสภาพแวดล้อมในการทำงานและการดำรงชีวิตของแต่ละคน ทำให้หลายๆคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนก็เข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ตามมา เช่น ความเครียด ความดันโลหิต เบาหวาน โรคอ้วน โรคกระดูก ฯลฯ จึงทำให้หลายๆหน่วยงานได้หันมาให้ความสนใจโดยให้มีการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายขึ้น ภายใต้โครงการต่างๆ อาทิเช่น การวิ่งมาราธอน, การปั่นจักรยาน, โยคะ หรือแอโรบิค เป็นต้น

โดยผู้บริหารของสำนักงานมหาวิทยาลัยก็ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้บริหารและบุคลากรในสังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายใน และสำนักงานสภามหาวิทยาลัยจึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพขึ้น โดยเห็นว่าการออกกำลังกายด้วยวิธีการต่างๆเช่นการเดินแอโรบิค, การเดินรอบๆบริเวณมหาวิทยาลัย, โยคะ และการว่ายน้ำจะสามารถกระตุ้นให้เกิดความตระหนักตื่นตัวและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งได้

กฎ/ระเบียบ/ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” สำหรับบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายในและสำนักงานสภามหาวิทยาลัย

ข้อเสนอเพื่อพิจารณา กองบริหารงานบุคคล สำนักงานมหาวิทยาลัย พิจารณาแล้ว จึงประสงค์ จะขออนุมัติจัดโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” ในระหว่างเดือนมกราคม ๒๕๖๑ – กันยายน ๒๕๖๑ โดยเบิกจ่ายจากงบประมาณรายจ่ายจากเงินร้อยละ ๑๐ ที่จัดสรรจากเงินรายได้ ฯลฯ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ แผนงานการเรียนรู้การสอน งานสนับสนุนการจัดการศึกษา กิจกรรมพัฒนาบุคลากรงบประมาณอุดหนุน เงินอุดหนุนทั่วไป ๒.โครงการมหาวิทยาลัยแห่งความสุข จำนวน ๔๕,๐๐๐ บาท

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาหรือหากเห็นควรเป็นประการใดขอได้กรุณาสั่งการ

(นายจรุจน์ อัจฉริยาภรณ์)

พนักงานปฏิบัติงาน

๒๖ ต.ค. ๖๐

๕๖๑
๒๒๖๑๑๐

คำสั่ง

อนุมัติ

๒๖ ต.ค. ๖๐

๒๖ ต.ค. ๖๐
(ศาสตราจารย์ ดร.ไพโรจน์ วัชรินทร์)

คณะกรรมการแทนรองอธิการบดีฝ่ายบริหารและทรัพยากรบุคคล

เป็นคณะกรรมการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “สุขภาพดี ชีวิตมีสุข”
สำหรับบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายในและ
สำนักงานสภามหาวิทยาลัย

๑. หลักการและเหตุผล

เนื่องจากในปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์จากสภาพสังคมเกษตรกรรม เป็นสังคมอุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทั้งในด้านของสภาพแวดล้อมในการทำงานและการดำรงชีวิตของแต่ละคน ทำให้หลายๆคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนก็เข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ตามมา เช่น ความเครียด ความดันโลหิต เบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง ฯลฯ จึงทำให้หลายๆหน่วยงานได้หันมาให้ความสำคัญโดยให้มีการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายขึ้น ภายใต้โครงการต่างๆ อาทิเช่น การวิ่งมาราธอน, การปั่นจักรยาน, โยคะ หรือแอโรบิค เป็นต้น

โดยผู้บริหารของสำนักงานมหาวิทยาลัยก็ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้บริหารและบุคลากรในสังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายใน และสำนักงานสภามหาวิทยาลัย จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพขึ้น โดยเห็นว่าการออกกำลังกายด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การเดินแอโรบิค, การเดินรอบๆบริเวณมหาวิทยาลัย, โยคะ และการว่ายน้ำจะสามารถกระตุ้นให้เกิดความตระหนักตื่นตัวและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งได้ และเพื่อตอบสนองนโยบายของรัฐบาลที่รณรงค์ให้มีการออกกำลังกายในทุกวันพุธ(บ่าย) ประกอบกับที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่กำลังขับเคลื่อนมหาวิทยาลัย ให้เป็นมหาวิทยาลัยแห่งสุขภาพ (Healthy University) บุคลากรจึงจำเป็นต้องมาสนใจและใส่ใจในสุขภาพ เสริมสร้างให้ร่างกาย แข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าวได้และด้วยความตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว สำนักงานมหาวิทยาลัยจึงได้จัดทำ โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” สำหรับบุคลากรในสังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายในและสำนักงานสภามหาวิทยาลัย ขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในสังกัด สำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายในและสำนักงานสภามหาวิทยาลัย มีสุขภาพแข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๒. เพื่อลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ
๓. เพื่อส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ
๔. เพื่อเป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพแก่ส่วนงานอื่นต่อไป
๕. เพื่อให้บุคลากรได้ใช้เวลาที่จัดสรรให้สามารถผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานได้

๓. วิธีดำเนินการ

ดำเนินการตามโครงการ โดยจัดให้มีการออกกำลังกายใน ๔ ประเภท คือ

๑. กีฬาแอโรบิค
๒. กีฬาโยคะ
๓. การเดินเพื่อออกกำลังกาย
๔. กีฬาว่ายน้ำ

ในทุกวันพุธ เวลา ๑๕.๓๐ น. เป็นต้นไป โดยมีการทำบันทึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง

๔. ระยะเวลาดำเนินการและสถานที่ดำเนินการ

เดือนมกราคม ๒๕๖๑ – กันยายน ๒๕๖๑ ในบริเวณต่างๆดังนี้

๑. กีฬาแอโรบิค บริเวณอาคารสำนักงานมหาวิทยาลัย
๒. กีฬาโยคะ ณ ชั้น ๕ อาคารสำนักงานมหาวิทยาลัย ๔
๓. การเดินเพื่อออกกำลังกาย บริเวณรอบๆมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๔. กีฬาวายน้ำ ณ สระวายน้ำจืดวังค์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๕. ผู้เข้าร่วมโครงการ

บุคลากรในสังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายในและสำนักงานสภามหาวิทยาลัย

๖. งบประมาณ

โดยเบิกจ่ายจากงบประมาณรายจ่ายจากเงินร้อยละ ๑๐ ที่จัดสรรจากเงินรายได้ฯ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ แผนงานการเรียนรู้การสอน งานสนับสนุนการจัดการศึกษา กิจกรรมพัฒนาบุคลากร งบเงินอุดหนุน เงินอุดหนุนทั่วไป ๒.โครงการมหาวิทยาลัยแห่งความสุข จำนวน ๔๕,๐๐๐ บาท

ประมาณการค่าใช้จ่าย

๑. ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกายแอโรบิค (๓๐๐ บาท x ๕๐ วัน)	= ๑๕,๐๐๐ บาท
๒. ค่าตอบแทนผู้นำกีฬาโยคะ (๓๐๐ บาท x ๕๐ วัน)	= ๑๕,๐๐๐ บาท
๓. ค่าเบ็ดเตล็ด	= ๑๕,๐๐๐ บาท
รวมเป็นเงิน	= ๔๕,๐๐๐ บาท

หมายเหตุ: ค่าใช้จ่ายถ้วนเฉลี่ยทุกรายการ

๗. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานพัฒนาและฝึกอบรม กองบริหารงานบุคคล สำนักงานมหาวิทยาลัย

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น
๓. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ความสนใจและประโยชน์ในการออกกำลังกาย
๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสามัคคี