



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน

กองบริหารงานบุคคล สำนักงานมหาวิทยาลัย โทร. ๔๓๓๒

ที่

วันที่

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการออกแบบกายเพื่อสุขภาพ “สุขภาพดี ชีวีมีสุข”

เรียน รองอธิการบดี (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชินทร์ เตชะพันธุ์) ผ่าน ผู้อำนวยการสำนักงานมหาวิทยาลัย สรุปเรื่อง เนื่องจากในปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกภัยต้นจากสภาพสังคม เกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทั้งในด้านของ สภาพแวดล้อมในการทำงานและการดำรงชีวิตของแต่ละคน ทำให้หลายๆ คนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนก็เข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอธิบายในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ตามมา เช่น ความเครียด ความดันโลหิต เบาหวาน โรคอ้วน โรคเมริง ฯลฯ จึงทำให้หลายๆ คนน่วຍงานได้หันมาให้ ความสนใจโดยให้มีการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายขึ้น ภายใต้โครงการต่างๆ ออาทิเช่น การวิ่งมาราธอน, การปั่นจักรยาน, โยคะ หรือแอโรบิก เป็นต้น

โดยผู้บริหารของสำนักงานมหาวิทยาลัยก็ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ของผู้บริหารและบุคลากรในสังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายใน และสำนักงานสภามหาวิทยาลัยจึงได้จัดทำโครงการออกแบบกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพขึ้น โดยเห็นว่าการออกกำลังกายด้วย วิธีการต่างๆ เช่นการเดินแอโรบิก, การเดินรอบๆ บริเวณมหาวิทยาลัย, โยคะ และการว่ายน้ำจะสามารถกระตุ้น ให้เกิดความตระหนักตื่นตัวและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งได้

กฎ/ระเบียบ/ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

โครงการออกแบบกายเพื่อสุขภาพ “สุขภาพดี ชีวีมีสุข” สำหรับ บุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายในและสำนักงานสภามหาวิทยาลัย

ข้อเสนอเพื่อพิจารณา กองบริหารงานบุคคล สำนักงานมหาวิทยาลัย พิจารณาแล้ว จึงประสงค์ จะขออนุมัติ จัดโครงการออกแบบกายเพื่อสุขภาพ “สุขภาพดี ชีวีมีสุข” ในระหว่างเดือนมกราคม ๒๕๖๑ – กันยายน ๒๕๖๑ โดยเบิกจ่ายจาก ๑.งบประมาณรายจ่ายจากเงินร้อยละ ๑๐ ที่จัดสรรจากรายได้จากค่าธรรมเนียมฯ การบริการวิชาการ เงินรายได้และเงินผลประโยชน์และเงินบำนาญโรงพยาบาล ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒ ยุทธศาสตร์ที่ ๘: บริหารจัดการเชิงบูรณาการ(Human Capital(พัฒนาอาจารย์และบุคลากร, ทุนการศึกษา ป.เอก) แผนงานการเรียนการสอน งานสนับสนุนการจัดการศึกษา กิจกรรมพัฒนาบุคลากรเงินอุดหนุนทั่วไป ข้อ ๑ โครงการมหาวิทยาลัยแห่งความสุข(Happy University และ Healthy University) [๖๒๒๗๗๔๐๐๐๓๐๐] จำนวน ๔๕,๐๐๐ บาท

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาหรือหากเห็นควรเป็นประการได้ขอได้กรุณาสั่งการ

นายรุจน์ อัจฉริยภรณ์
(นายรุจน์ อัจฉริยภรณ์)

พนักงานปฏิบัติงาน

คำสั่ง

อนุมัติ

ลงชื่อ

๑๙ มกราคม ๒๕๖๑
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชินทร์ เตชะพันธุ์)

รองอธิการบดี

ปฏิบัติการแทนที่การบดีมหาวิทยาลัยเรียงลำดับ

๑๑/๑๖/๖

๑๖/๑๖/๖

๔๗/๑๖/๖

๑. ชื่อโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “สุขภาพดี ชีวีเป็นสุข” สำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายในและสำนักงานสภามหาวิทยาลัย

๒. หลักการและเหตุผล

ด้วยผู้บริหารของสำนักงานมหาวิทยาลัย ได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้บริหารและของบุคลากร เนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกกว้าง จากสภาพสังคมเกย์ตระรรมเป็นสังคม อุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและ สภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคน เช้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอธิบายตนเองและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น ความดัน สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประسบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมา เป็น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง ความเครียด เป็นต้นทำให้หลายหน่วยงานได้หันมาให้ ความสนใจโดยให้มีการรณรงค์การออกกำลังกายขึ้น

ดังนี้ สำนักงานมหาวิทยาลัยจึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งเห็นว่า การออกกำลังกายช่วยในการเต้นแอโรบิก โยคะ การเดิน การวิ่ง หรือการเล่นกีฬาต้าน ชื้นๆ ที่เหมาะสม โดยการกระตุ้น ให้เกิดความตระหนักรและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการ ออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง และเพื่อตอบสนองนโยบายของรัฐบาลที่รณรงค์ให้มี การออกกำลังกายในทุกวันพุธ(ป้าย) และประกอบกับที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่กำลังขับเคลื่อน มหาวิทยาลัย ให้เป็นมหาวิทยาลัยแห่งสุขภาพ (Healthy University) บุคลากรจึงจำเป็นต้องมา สนใจและใส่ใจในสุขภาพ เสริมสร้างให้ร่างกาย แข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความ สามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการ เกิดโรคดังกล่าวด้วย ด้วย ความตระหนักรถึงความสำคัญดังกล่าว

สำนักงานมหาวิทยาลัยจึงได้จัดทำ โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “สุขภาพดี ชีวี เป็นสุข” สำนักงานมหาวิทยาลัย ขึ้น

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในสังกัด สำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบ ภายในและสำนักงานสภามหาวิทยาลัย มีสุขภาพแข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๒. เพื่อลดภาระการณ์เจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ
๓. เพื่อให้ประชาชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๔. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีแก่หมู่คณะ
๕. เพื่อเป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพ แก่ส่วนงานอื่นต่อไป

๔. วิธีดำเนินการ

ดำเนินการตามโครงการ โดยจัดให้มีการออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่ง และการออกกำลังกายในรูปแบบและลักษณะที่ชอบ เป็นประจำทุกวันพุธ ในเวลา ๑๕.๐๐ น เป็นต้นไป จนเสร็จสิ้นโครงการ

๕. ระยะเวลาดำเนินการและสถานที่ดำเนินการ

เดือนตุลาคม ๒๕๖๑ – กันยายน ๒๕๖๒ บริเวณ ด้านหน้าอาคารสำนักงานมหาวิทยาลัย และรอบๆ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่ จนกว่าจะเสร็จสิ้นโครงการ

๖. ผู้เข้าร่วมโครงการ

บุคลากรในสังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายใน และสำนักงานสภามหาวิทยาลัย และผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม ประมาณ ๑๐๐ คน

๗. งบประมาณ

โดยเบิกจ่ายจากงบประมาณรายจ่ายจากเงินร้อยละ ๑๐ ที่จัดสรรจากรายได้จากการค่าธรรมเนียมฯ การบริการวิชาการ เงินรายได้และเงินผลประโยชน์และเงินบำรุงโรงเรียน ประกอบ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒ ยุทธศาสตร์ที่ ๕: บริหารจัดการเชิงบูรณาการ(Human Capital) พัฒนาอาจารย์และบุคลากร, ทุนการศึกษา ป.เอก) แผนงานการเรียนการสอน งานสนับสนุนการจัดการศึกษา กิจกรรมพัฒนาบุคลากรเงินอุดหนุนทั่วไป ข้อ ๑ โครงการมหาวิทยาลัยแห่งความสุข (Happy University และ Healthy University) [๖๒๒๗๓๘๑๐๕๒๐๐๓๐๐] จำนวน ๔๕,๐๐๐ บาท

๔๕,๐๐๐ บาท

ประมาณการค่าใช้จ่าย

๑. ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย (๓๐๐ บาท x ๕๐ วัน x ๒ คน)	= ๓๐,๐๐๐ บาท
๒. ค่าเบ็ดเตล็ด	= ๑๕,๐๐๐ บาท
รวมเป็นเงิน	= ๔๕,๐๐๐ บาท

หมายเหตุ : ค่าใช้จ่ายถ้วนเฉลี่ยทุกรายการ

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานพัฒนาและฝึกอบรม กองบริหารงานบุคคล สำนักงานมหาวิทยาลัย

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และรักษาไว้เวลา ว่างให้เป็นประโยชน์
๓. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความสนใจและประโยชน์ในการออกกำลังกาย
๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสามัคคี