

๑. ชื่อโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “สุขภาพดี ชีวิตเป็นสุข” สำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายในและสำนักงานสภามหาวิทยาลัย

๒. หลักการและเหตุผล

ด้วยผู้บริหารของสำนักงานมหาวิทยาลัย ได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้บริหารและของบุคลากร เนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคม อุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง ความเครียด เป็นต้นทำให้หลายหน่วยงานได้หันมาให้ความสนใจโดยให้มีการรณรงค์การออกกำลังกายขึ้น

ดังนั้น สำนักงานมหาวิทยาลัยจึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งเห็นว่า การออกกำลังกายเช่นการเดิน แอโรบิค โยคะ การเดิน การวิ่ง หรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ที่เหมาะสม โดยการกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง และเพื่อตอบสนองนโยบายของรัฐบาลที่รณรงค์ให้มีการออกกำลังกายในทุกวันพุธ(ปลาย) และประกอบกับที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่กำลังขับเคลื่อนมหาวิทยาลัย ให้เป็นมหาวิทยาลัยแห่งสุขภาพ (Healthy University) บุคลากรจึงจำเป็นต้องมาสนใจและใส่ใจในสุขภาพ เสริมสร้างให้ร่างกาย แข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าวด้วย ด้วยความตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว

สำนักงานมหาวิทยาลัยจึงได้จัดทำ โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “สุขภาพดี ชีวิตเป็นสุข” สำนักงานมหาวิทยาลัย ขึ้น

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในสังกัด สำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายในและสำนักงานสภามหาวิทยาลัย มีสุขภาพแข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๒. เพื่อลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ

๓. เพื่อให้ประชาชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๔. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีแก่หมู่คณะ

๕. เพื่อเป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพ แก่ส่วนงานอื่นต่อไป

๔.วิธีดำเนินงาน

ดำเนินการตามโครงการ โดยจัดให้มีการออกกำลังกายเช่นการเดินแอโรบิค โยคะ การเดิน การวิ่งและการออกกำลังกายในรูปแบบและลักษณะที่ชอบ เป็นประจำทุกวันพุธ ในเวลา ๑๕.๐๐ น เป็นต้นไป จนเสร็จสิ้นโครงการ

๕.ระยะเวลาดำเนินการและสถานที่ดำเนินการ

เดือนตุลาคม ๒๕๖๑ – กันยายน ๒๕๖๒ บริเวณ ด้านหน้าอาคารสำนักงาน มหาวิทยาลัย และรอบๆมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จนกว่าจะเสร็จสิ้นโครงการ

๖.ผู้เข้าร่วมโครงการ

บุคลากรในสังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายในและสำนักงานสภามหาวิทยาลัย และผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรม ประมาณ ๑๐๐ คน

๗.งบประมาณ

โดยเบิกจ่ายจากงบประมาณรายจ่ายจากเงินร้อยละ ๑๐ ที่จัดสรรจากรายได้จากค่าธรรมเนียมฯ การบริการวิชาการ เงินรายได้และเงินผลประโยชน์และเงินบำรุงโรงพยาบาล ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒ ยุทธศาสตร์ที่ ๘: บริหารจัดการเชิงบูรณาการ(Human Capital(พัฒนาอาจารย์และบุคลากร,ทุนการศึกษา ป.เอก) แผนงานการเรียนรู้การสอน งานสนับสนุนการจัดการศึกษา กิจกรรมพัฒนาบุคลากรเงินอุดหนุนทั่วไป ข้อ ๑ โครงการมหาวิทยาลัยแห่งความสุข (Happy University และ Healthy University) [๒๒๒๗๓๘๑๐๕C๐๐๓๐๐] จำนวน

๔๕,๐๐๐ บาท

ประมาณการค่าใช้จ่าย

๑. ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย (๓๐๐ บาทx๕๐ วันx๒คน)	= ๓๐,๐๐๐ บาท
๒. ค่าเบ็ดเตล็ด	= ๑๕,๐๐๐ บาท
รวมเป็นเงิน	= ๔๕,๐๐๐ บาท

หมายเหตุ : ค่าใช้จ่ายถัวเฉลี่ยทุกรายการ

๘.ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานพัฒนาและฝึกอบรม กองบริหารงานบุคคล สำนักงานมหาวิทยาลัย

๙.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
๓. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความสนใจและประโยชน์ในการออกกำลังกาย
๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสามัคคี