



# บันทึกข้อความ

ส่วนงาน กองบริหารงานบุคคล สำนักงานมหาวิทยาลัย โทร. ๔๑๓๑๒

ที่ \_\_\_\_\_ วันที่ \_\_\_\_\_

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ "สุขภาพดี ชีวิตมีสุข"

เรียน รองอธิการบดี (ผศ.ดร.ชรินทร์ เตชะพันธ์) ผ่าน ผู้อำนวยการสำนักงานมหาวิทยาลัย

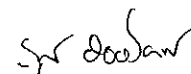
**สรุปเรื่อง** เนื่องจากในปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไป ทั้งในด้านของสภาพแวดล้อมในการทำงาน และการดำรงชีวิตของแต่ละคน ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนก็เข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ตามมา เช่น ความเครียด ความดันโลหิต เบาหวาน โรคอ้วน โรคกระดูก ฯลฯ จึงทำให้หลายๆหน่วยงานได้หันมาให้ความสำคัญโดยให้มีการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายขึ้น ภายใต้โครงการต่างๆ อาทิเช่น การวิ่งมาราธอน, การปั่นจักรยาน, โยคะ หรือแอโรบิค เป็นต้น

โดยผู้บริหารของสำนักงานมหาวิทยาลัยก็ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้บริหารและบุคลากรในสังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายใน และสำนักงานสภามหาวิทยาลัยจึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพขึ้น โดยเห็นว่าโครงการออกกำลังกายด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การเดินแอโรบิค, การเดินรอบๆ บริเวณมหาวิทยาลัย, โยคะ และการว่ายน้ำจะสามารถกระตุ้นให้เกิดความตระหนักตื่นตัวและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งได้

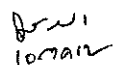
**กฎ/ระเบียบ/ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง** โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ "สุขภาพดี ชีวิตมีสุข" สำหรับบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายในและสำนักงานสภามหาวิทยาลัย

**ข้อเสนอเพื่อพิจารณา** กองบริหารงานบุคคล สำนักงานมหาวิทยาลัย พิจารณาแล้ว จึงประสงค์ จะขออนุมัติจัดโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ "สุขภาพดี ชีวิตมีสุข" ในระหว่างเดือนตุลาคม ๒๕๖๒ - กันยายน ๒๕๖๓ โดยเบิกจ่ายจากงบประมาณรายจ่ายจากเงินจากรายได้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓ : กองบริหารงานบุคคล ยุทธศาสตร์ที่ ๘ : บริหารจัดการเชิงบูรณาการ (Human Capital) (พัฒนาอาจารย์และบุคลากร, ทุนการศึกษา ป.เอก) แผนงานการเรียนการสอน งานสนับสนุนการจัดการศึกษา กิจกรรมพัฒนาบุคลากร เงินอุดหนุนทั่วไป ข้อ ๔ โครงการมหาวิทยาลัยแห่งความสุข (Happy University และ Healthy University) จำนวน ๔๕,๐๐๐ บาท

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาหรือหากเห็นควรเป็นประการใดขอได้กรุณาสั่งการ

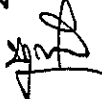
  
(นายจรุน อัจฉริยาภรณ์)

พนักงานปฏิบัติงาน  
๑๐ ต.ค. ๖๒

  
10/10/62

คำสั่ง

**อนุมัติ**



๑๕ ต.ก. ๒๕๖๒

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชรินทร์ เตชะพันธ์)

รองอธิการบดี

ปฏิบัติการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “สุขภาพดี ชีวิตมีสุข”**  
**สำหรับบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายในและ**  
**สำนักงานสภามหาวิทยาลัย**

**๑. หลักการและเหตุผล**

เนื่องจากในปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไป ทั้งในด้านของสภาพแวดล้อมในการทำงานและการดำรงชีวิตของแต่ละคน ทำให้หลายๆคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนก็เข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอริยาบทในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ตามมา เช่น ความเครียด ความดันโลหิต เบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง ฯลฯ จึงทำให้หลายๆหน่วยงานได้หันมาให้ความสนใจโดยให้มีการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายขึ้น ภายใต้โครงการต่างๆ อาทิเช่น การวิ่งมาราธอน, การปั่นจักรยาน, โยคะ หรือแอโรบิค เป็นต้น

โดยผู้บริหารของสำนักงานมหาวิทยาลัยก็ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้บริหารและบุคลากรในสังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายใน และสำนักงานสภามหาวิทยาลัย จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพขึ้น โดยเห็นว่าการออกกำลังกายด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การเดินแอโรบิค, การเดินรอบๆบริเวณมหาวิทยาลัย, โยคะ และการว่ายน้ำจะสามารถกระตุ้นให้เกิดความตระหนักตื่นตัวและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งได้ ประกอบกับที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่กำลังขับเคลื่อนมหาวิทยาลัย ให้เป็นมหาวิทยาลัยแห่งสุขภาพ (Healthy University) บุคลากรจึงจำเป็นต้องมาสนใจและใส่ใจในสุขภาพ เสริมสร้างให้ร่างกาย แข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรครังกลัวได้และด้วยความตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าว 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

๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๒ – กันยายน ๒๕๖๓ ในบริเวณต่างๆดังนี้

๑. กีฬาแอโรบิค บริเวณอาคารสำนักงานมหาวิทยาลัย
๒. กีฬาโยคะ ณ ชั้น ๒ อาคารสำนักงานบริหารงานวิจัย
๓. การเดินเพื่อออกกำลังกาย บริเวณรอบๆมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๔. กีฬาวายน้ำ ณ สระว่ายน้ำรุกรวงค์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

#### ๕. ผู้เข้าร่วมโครงการ

บุคลากรในสังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายในและสำนักงานสภามหาวิทยาลัย

#### ๖. งบประมาณ

งบประมาณรายจ่ายจากเงินจากรายได้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓ : กองบริหารงานบุคคล ยุทธศาสตร์ที่ ๘: บริหารจัดการเชิงบูรณาการ (Human Capital(พัฒนาอาจารย์และบุคลากร,ทุนการศึกษา ป.เอก) แผนงานการเรียนรู้การสอน งานสนับสนุนการจัดการศึกษา กิจกรรมพัฒนาบุคลากร เงินอุดหนุนทั่วไป ข้อ ๔ โครงการมหาวิทยาลัยแห่งความสุข (Happy University และ Healthy University) 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