



# บันทึกข้อความ

ส่วนงาน

กองบริหารงานบุคคล สำนักงานมหาวิทยาลัย โทร. ๔๑๓๑๒

ที่

วันที่

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “สุขภาพดี ชีวิตมีสุข”


เรียน รองอธิการบดี (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชรินทร์ เตชะพันธ์) ผ่าน ผู้อำนวยการสำนักงานมหาวิทยาลัย  
**สรุปเรื่อง** เนื่องจากในปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์จากสภาพสังคม  
เกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทั้งในด้านของ  
สภาพแวดล้อมในการทำงานและการดำรงชีวิตของแต่ละคน ทำให้หลายๆคนมองข้ามการออกกำลังกาย  
หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนก็เข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย  
จึงเป็นเหตุให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ตามมา  
เช่น ความเครียด ความดันโลหิต เบาหวาน โรคอ้วน โรคกระเพาะ ฯลฯ จึงทำให้หลายๆหน่วยงานได้หันมา  
ให้ความสนใจโดยให้มีการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายขึ้น ภายใต้โครงการต่างๆ อาทิเช่น การวิ่งมาราธอน,  
การปั่นจักรยาน, โยคะ หรือแอโรบิค เป็นต้น

โดยผู้บริหารของสำนักงานมหาวิทยาลัยก็ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย  
ของผู้บริหารและบุคลากรในสังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายใน และสำนักงานสภา  
มหาวิทยาลัยจึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพขึ้น โดยเห็นว่าการออกกำลังกายด้วย  
วิธีการต่างๆ เช่น การเดินแอโรบิค, การเดินรอบๆ บริเวณมหาวิทยาลัย, โยคะ และการว่ายน้ำจะสามารถกระตุ้น  
ให้เกิดความตระหนักตื่นตัวและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งได้

**กฎ/ระเบียบ/ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง** โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” สำหรับ  
บุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายในและสำนักงานสภามหาวิทยาลัย

**ข้อเสนอเพื่อพิจารณา** กองบริหารงานบุคคล สำนักงานมหาวิทยาลัย พิจารณาแล้ว จึงประสงค์ จะขออนุมัติ  
จัดโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” ในระหว่างเดือนมกราคม ๒๕๖๑ - กันยายน  
๒๕๖๑ โดยเบิกจ่ายจาก ๑.งบประมาณรายจ่ายจากเงินร้อยละ ๑๐ ที่จัดสรรจากรายได้จากค่าธรรมเนียมฯ  
การบริการวิชาการ เงินรายได้และเงินผลประโยชน์และเงินบำรุงโรงพยาบาล ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒  
ยุทธศาสตร์ที่ ๘: บริหารจัดการเชิงบูรณาการ(Human Capital(พัฒนาอาจารย์และบุคลากร,ทุนการศึกษา  
ป.เอก) แผนงานการเรียนการสอน งานสนับสนุนการจัดการศึกษา กิจกรรมพัฒนาบุคลากรเงินอุดหนุนทั่วไป  
ข้อ ๑ โครงการมหาวิทยาลัยแห่งความสุข(Happy University และ Healthy University) [๒๒๒๗๘๑๐๔๐๐๓๐๐]  
จำนวน ๔๕,๐๐๐ บาท


จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาหรือหากเห็นควรเป็นประการใดขอได้กรุณาสั่งการ

  
(นายจรูญ อัจฉริยาภรณ์)

พนักงานปฏิบัติงาน

๕๖/1  
11๗๙1

คำสั่ง

  
อนุมัติ



19 ต.ค. 2561  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชรินทร์ เตชะพันธ์)

รองอธิการบดี

ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

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