

## โครงการ “ชาวดินเชียงใหม่ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก”

### ๑. หลักการและเหตุผล

จังหวัดเชียงใหม่ แจ้งให้ส่วนราชการร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ในวันพุธที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ระหว่างเวลา ๑๕.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. ณ-สนามหญ้าหน้าอาคารอำนวยการ หรือในบริเวณพื้นที่สำนักงาน ตามที่นายกรัฐมนตรี ได้กำหนดให้ช่วงเวลาดังกล่าว เป็นช่วงเวลาการออกกำลังกาย ของข้าราชการ ต่อมาได้แจ้งว่า ในการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย สำหรับส่วนราชการที่มีภารกิจ การบริการ ประชาชนโดยตรง ให้คำนึงถึงการบริการประชาชนก่อนเป็นอันดับแรก ส่วนการออกกำลังกาย ให้ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม ตั้งแต่เวลา ๑๖.๐๐ น. เป็นต้นไป

สำนักงานที่ดินจังหวัดเชียงใหม่ เป็นหน่วยงานที่มีภารกิจหลักในการบริการประชาชน เกี่ยวกับธุรกรรมต่างๆ เกี่ยวกับที่ดิน มีประชาชนมาติดต่อขอรับบริการตลอดช่วงเวลาราชการ ตระหนักถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ว่ามีมากมาย เช่น ทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจและ หลอดเลือดแข็งแรง เป็นการผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี โดยต้องเลือกการออกกำลังกาย ที่เหมาะสม ซึ่งคือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงมาก แต่มีความต่อเนื่อง เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ วิ่งทางไกล ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก เดินแอโรบิก เป็นต้น จึงจัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โครงการ “ชาวดินเชียงใหม่ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก” ขึ้น

### ๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อส่งเสริมเจ้าพนักงานที่ดินจังหวัดเชียงใหม่/สาขา/ส่วนแยก/อำเภอ และเจ้าหน้าที่ ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ๒.๒ เพื่อลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ
- ๒.๓ เพื่อส่งเสริมความสามัคคีแก่หมู่คณะ
- ๒.๕ เพื่อเป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพ แก่หน่วยงานราชการต่อไป

### ๓. เป้าหมาย

เจ้าพนักงานที่ดินจังหวัดเชียงใหม่ ข้าราชการ/ลูกจ้าง ของสำนักงานที่ดินจังหวัดเชียงใหม่ สาขา/ส่วนแยก อำเภอ ร่วมกันออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจำนวน ๓๐๐ คน

### ๔. ขั้นตอนการดำเนินการ

- ๔.๑ เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
- ๔.๒ ประชาสัมพันธ์โครงการให้กับเจ้าหน้าที่ในสังกัดได้รับทราบ
- ๔.๓ เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ และผู้นำการออกกำลังกาย
- ๔.๔ ดำเนินการตามโครงการ โดยจัดให้มีการออกกำลังกายประกอบเพลงในรูปแบบ แอโรบิก เป็นประจำ ในทุกๆ วันพุธของแต่ละสัปดาห์ จนเสร็จสิ้นโครงการ

### ๕. ระยะเวลาดำเนินการ

ตั้งแต่เดือน ธันวาคม ๒๕๕๙ - กันยายน ๒๕๖๐

### ๖. สถานที่ดำเนินการ

- สำนักงานที่ดินจังหวัดเชียงใหม่/สำนักงานที่ดินจังหวัด/สาขา/ส่วนแยก/อำเภอ

๗. งบประมาณในการดำเนินการ

ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการฯ

(จำนวนป้ายประชาสัมพันธ์ ๑๖ ป้าย)

เป็นเงิน ๓๒,๐๐๐ บาท

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๘.๑ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

๘.๒ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

๘.๓ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความสนใจและประโยชน์ในการออกกำลังกาย

๘.๔ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสามัคคี

๘.๕ เป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพแก่หน่วยงานราชการในศาลากลางจังหวัดเชียงใหม่

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

เจ้าพนักงานที่ดินจังหวัดเชียงใหม่/เจ้าพนักงานที่ดินจังหวัดสาขาทุกสาขา/เจ้าพนักงานที่ดินหัวหน้าส่วนแยกทุกส่วนแยก/เจ้าพนักงานที่ดินอำเภอทุกอำเภอ

๑๐. วันที่อนุมัติโครงการ

วันที่ ๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

ลงชื่อ



ผู้เสนอโครงการ

(นายประสพชัย วงศ์วิชัย)

เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

ลงชื่อ



ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางรุ่งระวี อักษรวงศ์วิทยา)

นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ

ลงชื่อ



ผู้อนุมัติโครงการ

(นายวิพงษ์ ดารัตนหงษ์)

เจ้าพนักงานที่ดินจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่