

สำนักงานที่ดินจังหวัดสงขลา
รับที่ 4602
วันที่ 29 เม.ย. 2567
เวลา 13:40 น.



ที่ มท ๐๕๐๒.๒/วส๕๓๕
ถึง จังหวัด ทุกจังหวัด

ด้วยกรมที่ดินได้จัดทำ โครงการชาวดินเดิน/วิ่ง เพื่อสุขภาพ "DOL RUN Fun & Fresh" เพื่อเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคลากรในสังกัดกรมที่ดินให้มีความสมดุลระหว่างการทำงานและการใช้ชีวิต (Work Life Balance) รวมทั้งสนับสนุนให้ข้าราชการ พนักงานราชการ ลูกจ้าง และพนักงานจ้างเหมาบริการ ทั้งในสังกัดราชการบริหารส่วนกลางและราชการบริหารส่วนภูมิภาค ได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยสมัครเข้าร่วมโครงการฯ เป็นทีม ใน ๑ ทีม ประกอบด้วย หัวหน้าทีม ๑ คน สมาชิกในทีม ๒ คน รวมเป็น ๓ คน ทั้งนี้ สมาชิกในทีมไม่จำเป็นต้องสังกัดหน่วยงานเดียวกัน ทีมที่ได้คะแนนสูงสุด ๓ ลำดับแรกเป็นทีมที่ได้รับรางวัลจากท่านอธิบดีกรมที่ดินและผู้บริหารฯ และรางวัลชมเชยอีก ๗ รางวัล

ในการนี้ ขอเชิญชวนบุคลากรในสังกัดกรมที่ดินสมัครเข้าร่วมโครงการชาวดินเดิน/วิ่ง เพื่อสุขภาพ "DOL RUN Fun & Fresh" ได้ตั้งแต่วันที่ ๑ - ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๗ โดยหัวหน้าทีมเป็นผู้ลงทะเบียนผ่านทางเว็บไซต์ www.kromteedin.com/run หรือสแกน QR CODE ด้านล่าง และสมาชิกทุกคนในทีมบันทึกข้อมูลส่วนตัว เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง ก่อนและหลังสมัครเข้าร่วมโครงการ เพื่อบันทึกค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) รวมทั้งดาวน์โหลด Application เพื่อสะสมระยะทางผ่านโทรศัพท์มือถือ (Smart Phone) หรือนาฬิกาเพื่อสุขภาพ (Smart Watch) พร้อมทั้งบันทึกภาพเพื่อส่งหลักฐานการเก็บระยะทางการเดิน/วิ่ง ได้ตั้งแต่วันที่ ๑๗ พฤษภาคม - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๗ และประกาศรายชื่อผู้ได้รับรางวัลภายในเดือนตุลาคม ๒๕๖๗

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และแจ้งให้เจ้าหน้าที่ในสังกัดกรมที่ดินทราบ

เขียน จิตล.

- ✓ - เพื่อโปรดทราบ
- เห็นการมอบหมาย
 - ฝ่ายอำนวยการ ฝ่ายรังวัด
 - กลุ่มงานฯ ฝ่ายควบคุมฯ
 - ฝ่ายทะเบียน
 - แจ้งทุกสำนักงาน กลุ่มฯ/ฝ่าย ทราบ ปฏิบัติ

(นางสุจิตร์ สุขสว่าง) (นามสกุล) ๕๖๗
KWL

กองการเจ้าหน้าที่ สำนักงานธุรการอาวุโส
โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๕๕๕๑ ๒๙ เม.ย. ๒๕๖๗
โทรสาร ๐ ๒๑๔๓ ๙๐๘๕



อก. / KWL
KWL

(นางสุจิตร์ สุขสว่าง)
เจ้าพนักงานที่ดินจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา
๒๙ เม.ย. ๒๕๖๗



ประชาสัมพันธ์โครงการฯ



ช่องทางการสมัคร



เกณฑ์การตัดสิน

ที่ สข ๐๐๒๐.๑/ว ๓๒๑๘

เรียน เจ้าพนักงานที่ดินจังหวัดสงขลา สาขาทุกสาขา

- สำนักงานที่ดินจังหวัด ขอส่งสำเนาหนังสือ
กรมที่ดิน ที่ มท ๐๕๐๒.๒/ว ๘๔๒๔ ลงวันที่ ๒๖ เมษายน
๒๕๖๗ เรื่อง โครงการชาวดินเดิน/วิ่ง เพื่อสุขภาพ “DOL
RUN Fun & Fresh” มาพร้อมนี้

- จึงเรียนมาเพื่อทราบ และแจ้งเจ้าหน้าที่ในสังกัด
ทราบโดยทั่วกัน



(นางเนตรอนงค์ แก้วมณี)

เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส ปฏิบัติราชการแทน

เจ้าพนักงานที่ดินจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา

- ๑ พ.ค. ๒๕๖๗



DOL RUN

Fun
& Fresh

ชาวดินเดิน / วิ่ง เพื่อสุขภาพ

Happy Workplace

สุขภาพดีสร้างได้

เริ่มต้นง่าย ๆ

มาออกกำลังกายไปด้วยกัน

เปิดรับสมัคร

1 - 16 พฤษภาคม 2567

เริ่มสะสมระยะทางระหว่างวันที่

17 พฤษภาคม - 30 กันยายน 2567

ลงทะเบียนทาง www.kromteedin.com/run

กองการเจ้าหน้าที่ กรมที่ดิน

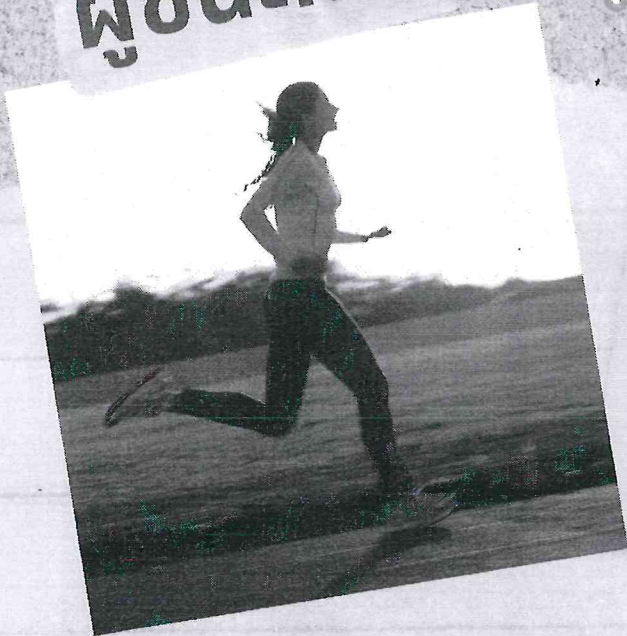
โทร 02 1415951



SCAN รายละเอียด

เกณฑ์การตัดสิน

ผู้ชนะคือ



ทีมที่ได้คะแนน
สูงสุด 3 ลำดับแรก

และ

รางวัลชมเชย
7 รางวัล

หลักเกณฑ์การนับคะแนน

- ✓ คะแนนที่ได้ = ระยะทางเฉลี่ย X ดัชนีมวลกายที่ลดลงทั้งทีม
- ✓ ระยะทางเฉลี่ย = $\frac{\text{ระยะทางของสมาชิกทุกคนในทีม (กิโลเมตร)}}{\text{จำนวนสมาชิกในทีม}}$
- ✓ ดัชนีมวลกายที่ลดลงทั้งทีม = ผลรวมของดัชนีมวลกายทุกคนในทีม
- ✓ ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) = $\frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง}}$



ตัวอย่างการคิดค่า BMI

$$\begin{aligned} \text{น้ำหนักตัว 70 กิโลกรัม} &= \frac{70}{1.6 \times 1.6} \\ \text{ส่วนสูง 1.6 เมตร} &= 27.34 \end{aligned}$$

ค่าที่ได้ = **อ้วน** →

