



ประกาศกองแผนงาน
เรื่อง จัดตั้งชมรมรักษาสภาพกองแผนงาน

กองแผนงาน มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาสถานที่ทำงานให้น่าอยู่ น่าทำงาน สร้างเสริมสุขภาพ และคุณภาพชีวิตคนทำงาน ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของบุคลากรในองค์กร และส่งเสริมให้บุคลากรกองแผนงาน มีสุขภาพร่างกายที่ดี สมส่วน และมีค่า BMI ปกติ ไม่มีภาวะอ้วนและลดกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมเป็นรายบุคคล จึงได้จัดตั้ง “ชมรมรักษาสภาพกองแผนงาน” โดยมีกิจกรรมที่ต้องดำเนินการ ดังนี้

๑. ให้มีการยืดเหยียดที่โต๊ะทำงาน สัปดาห์ละ ๓ วัน โดยกำหนดวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา ๑๕.๐๐ น. ใช้เวลาประมาณ ๕-๑๐ นาที/วัน
๒. ให้มีการออกกำลังกายแบบวิถีกายบริหารร่วมกัน สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ทุกวันศุกร์ เวลา ๑๖.๐๐ น. เป็นเวลา ๓๐ นาที โดยแต่งกายชุดกีฬา
๓. ส่งเสริมด้านโภชนาการ โดยจัดอาหารกลางวัน อาหารว่าง และเครื่องดื่ม ลดหวาน มัน เค็ม ในระหว่างการประชุม
๔. กำกับ ติดตาม และเฝ้าระวัง บุคลากรทุกคน โดยวิธีการจัดอุปกรณ์เฝ้าระวังสุขภาพ โดยส่งเสริมให้บุคลากรวัดความดันโลหิต และสำหรับบุคลากรที่มีโรคประจำตัว มีการส่งเสริมให้ตรวจสุขภาพ เป็นประจำและต่อเนื่อง

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ เดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๕

(นายดำรง อารังเลาะห์พันธุ์)

ผู้อำนวยการกองแผนงาน กรมอนามัย