



ประกาศกองแผนงาน
เรื่อง จัดตั้งชมรมรักษาสภาพกองแผนงาน

ด้วยกองแผนงานได้ดำเนินการตามเกณฑ์การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้าง
คุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)

เพื่อให้บุคลากรกองแผนงานมีสุขภาพร่างกายที่ดี สมส่วน และมีค่า BMI ปกติ ไม่มีภาวะอ้วนและ
ลดกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมเป็นรายบุคคล จึงกำหนดให้จัดตั้ง ชมรมรักษาสภาพกองแผนงาน โดยมีกิจกรรมที่ต้อง
ดำเนินการ ดังนี้

๑.ให้มีการยืดเหยียดที่โต๊ะทำงาน สัปดาห์ละ ๓ วัน โดยกำหนดวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์
เวลา ๑๕.๐๐ น. ใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที

๒.ให้มีการออกกำลังกายแบบวิถีกายบริหารร่วมกัน ณ หน้าลิฟท์ กองแผนงาน สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง
ทุกวันศุกร์ เวลา ๑๖.๐๐ น. เป็นเวลา ๓๐ นาที โดยขอความร่วมมือแต่งกายชุดกีฬา

๓.มีการส่งเสริมด้านโภชนาการ โดยจัดอาหารกลางวัน อาหารว่าง และเครื่องดื่มลดหวาน มัน เค็ม
ในระหว่างการประชุม

๔.กำกับ ติดตาม เฝ้าระวัง ประเมินผลการจัดกิจกรรม โดยวิธีการวัดความดันโลหิตให้กับเจ้าหน้าที่
กองแผนงาน เดือนละ ๒ ครั้ง โดยกำหนดวันที่ ๑ และ ๑๕ ของทุกเดือน โดยคณะทำงานฯ

๕.กรณีบุคลากรมีโรคประจำตัว กองแผนงานจะส่งเสริม สนับสนุนให้มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำ
และต่อเนื่อง ตามที่หน่วยงานกำหนด

ประกาศ ณ วันที่ ๙ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๔

(นายดำรง ชำรงเลาหะพันธ์)

ผู้อำนวยการกองแผนงาน กรมอนามัย