

โครงการ เริ่มต้น ๖๐ นาที เพื่อสุขภาพดีในอนาคต
ประจำปี ๒๕๖๕
เทศบาลตำบลสระกระโจม อำเภอดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี

หลักการและเหตุผล

เทศบาลตำบลสระกระโจม ได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมของร่างกายที่ช่วยสร้างเสริมและคงไว้ซึ่งสุขภาพแข็งแรงของร่างกาย การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งสร้างเสริมทักษะทางกีฬา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคระบบไหลเวียนโลหิต โรคเบาหวาน และโรคอ้วน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตและความเครียดได้

ดังนั้น กองการศึกษา เทศบาลตำบลสระกระโจม ได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ได้จัดทำโครงการ เริ่มต้น ๖๐ นาที เพื่อสุขภาพดีในอนาคต เพื่อสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรให้แข็งแรง มีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ทั้งยังสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลที่ให้ความสำคัญกับการมีกิจกรรมทางกาย โดยหวังผลให้เกิดการตื่นตัวและตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ที่นอกจากจะช่วยให้อวัยวะแข็งแรง ผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่ง ที่ผ่านมามูลการของของเทศบาลตำบลสระกระโจม ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมจากหลายหน่วยงาน แสดงให้เห็นว่า บุคลากรให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพของตนเองในระดับหนึ่ง หากได้รับการสนับสนุนในส่วนต่างๆ เช่น ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและการออกกำลังกาย เวลาสถานที่ อุปกรณ์ จะส่งเสริมให้บุคลากรหันมาใส่ใจกับสุขภาพของตนเองเพิ่มมากขึ้น ลดอัตราการเจ็บป่วยจากโรคพฤติกรรมในบุคลากร ในการนี้จึงขอดำเนินโครงการ เริ่มต้น ๖๐ นาที เพื่อสุขภาพที่ดีในอนาคต เพื่อเป็นโครงการทางเลือกด้านสุขภาพที่บุคลากรสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ส่งผลกระทบต่อภาระงานประจำ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรท้องถิ่น มีสุขภาพแข็งแรงโดยการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ
๒. เพื่อลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ
๓. เพื่อให้ตระหนักถึงการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๔. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีแก่หมู่คณะ
๕. เพื่อเป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพ แก่ชุมชนต่อไป

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้เข้าร่วมโครงการประกอบด้วย บุคลากรท้องถิ่นเป็นต้นแบบของการออกกำลังกายตลอดจนประชาชนในเขตพื้นที่เทศบาลตำบลสระกระโจม

วิธีการดำเนินการ

๑. ขออนุมัติโครงการต่อผู้บริหาร
๒. ประชาสัมพันธ์โครงการ
๔. เตรียมวัสดุ อุปกรณ์
๕. ดำเนินการตามโครงการ โดยจัดให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง จนเสร็จสิ้นโครงการ

งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณในการดำเนินโครงการ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีความสุข
๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น
๓. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความสนใจในการออกกำลังกาย
๔. เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
๕. เป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพแก่ชุมชน ในพื้นที่เทศบาลตำบลสระกระโจม

ผู้รับผิดชอบโครงการ

กองการศึกษา เทศบาลตำบลสระกระโจม อำเภอตอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี

ผู้เสนอโครงการ



(นางสาวปณณันท์ สร้างความดี)

หัวหน้าฝ่ายบริหารการศึกษา

ผู้เห็นชอบโครงการ



(นายอภิเดช ธรรมวิจิต)

ปลัดเทศบาลตำบลสระกระโจม

ผู้อนุมัติโครงการ



(นายวัฒนา สิ้นไพบูลย์ผล)

นายกเทศมนตรีตำบลสระกระโจม

ภาพประกอบโครงการ



