กิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างวัน

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มอำนวยการ กองคลัง โทร. ๐ ๒๕๙๐ ๔๐๕๕

ที่ สธ ๐๙๐๓.๐๑/๒๕ **วันที่** ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

เรื่อง การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างวัน

เรียน ผู้อำนวยการกองคลัง

ตามที่ได้ให้บุคลากรกองคลังตอบแบบสำรวจเพื่อค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ทางออนไลน์ เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๖๕ โดยได้นำข้อมูลมาจัดทำรายงานสรุปผลการประเมินค่าดัชนีมวลกาย (BMI) รอบ ๕ เดือนแรก ปี ๒๕๖๕ เรียบร้อยแล้ว ซึ่งเกณฑ์ค่าดัชนีมวลภาพในภาพรวมของกองคลัง มีแนวโน้มเกณฑ์ค่าน้ำหนักเกิน (กลุ่มเสี่ยง) มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และเกณฑ์ค่าน้ำหนักปกติ มีจำนวนลดลง นั้น

ในการนี้เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรกองคลังได้ออกกำลังกายในระหว่างวัน และสร้างเสริมสุขภาพอนามัยที่ดี เห็นควรประกาศเป็นนโยบาย กำหนดเวลาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างวัน ดังนี้

๑. กิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกาย ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มโยคะ และกลุ่มดีปิงปอง สัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ นาที เวลา ๑๑.๔๕ – ๑๒.๑๕ น.

๒. กิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างวัน ด้วยการยืดเหยียดช่วงสั้นๆ ๕-๑๐ นาที ทุกวันอังคาร และวันศุกร์ เวลา ๑๐.๐๐ น. และ ๑๕.๐๐ น. ตั้งแต่วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ เป็นต้นไป รายละเอียดตามกำหนดการที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบโปรดลงนามหนังสือแจ้งกลุ่มงานที่แนบมาพร้อมนี้ด้วย จะเป็นพระคุณ

(นางสาวจีระภา ขาวละเอียด)
เจ้าพนักงานธุรการอาวุโส

18 ก.พ.65

(นางสาวพิมพ์ภาวดี ศรีจันทร์)
ผู้อำนวยการกองคลัง กรมอนามัย

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

จดหมายข่าว กองคลัง
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กิจกรรมการออกกำลังกาย ในระหว่างวัน

วันอังคาร ที่ 22 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2565

นางสาวพิมพ์ภวดี ศรีจันทร์
ผู้อำนวยการกองคลัง กรมอนามัย

กองคลัง กรมอนามัย นำโดย นางสาวพิมพ์ภวดี ศรีจันทร์ ผู้อำนวยการกองคลัง พร้อมด้วยบุคลากรกองคลัง ได้ร่วมทำกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างวัน เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรกองคลังได้ออกกำลังกายในระหว่างวัน และสร้างเสริมสุขภาพอนามัยที่ดี ด้วยการยืดเหยียด 5-10 นาที ทุกวันอังคาร และวันศุกร์ เวลา 10.00 น. และ 15.00 น.

กองคลัง กรมอนามัย

กลุ่มตีปิงปอง

สัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ นาที เวลา ๑๑.๔๕ – ๑๒.๑๕ น.

กลุ่มโยคะ

สัปดาห์ละ ๕ วัน วันละ ๓๐ นาที เวลา ๑๑.๔๕ – ๑๒.๑๕ น.