ด่วนมาก

ที่ นศ ๐๐๑๘.๑/ว ๒๕๕๑

ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
ถนนราชดำเนิน นศ ๘๐๐๐๐

๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต ปค. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๗

เรียน นายอำเภอทุกอำเภอ

ด้วยกรมการปกครองได้จัดโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต ปค. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๗ ซึ่งเป็นโครงการต่อเนื่องจากโครงการตรวจสุขภาพประจำปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ "สร้างเสริม" สุขภาพให้กับบุคลากรฝ่ายปกครอง และเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน พัฒนาทักษะ องค์ความรู้ และตระหนักในการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ กำหนดจัดการฝึกอบรมระหว่างวันที่ ๒๖-๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๗ ณ โรงแรมธนัฐธิชาบุรี เลค รีสอร์ท แอนด์ สปา อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี โดยกำหนดให้รายงานตัวและลงทะเบียนในวันอังคารที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๗ เวลา ๐๖.๐๐-๐๘.๓๐ น. ณ ตึกกรมการปกครอง ชั้น ๑ บริเวณกระทรวงมหาดไทย เขตพระนคร กรุงเทพฯ

เพื่อให้การดำเนินงานตามโครงการดังกล่าวบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนด ขอได้แจ้งบุคลากรในสังกัดทราบ และแจ้งรายชื่อผู้สนใจเข้าร่วมฝึกอบรมให้จังหวัดทราบภายในวันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๗ ทั้งนี้ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ www.pokkrongnakhon.com และหากไม่มีผู้ใดประสงค์ขอให้แจ้งจังหวัดทราบด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายสกล จันทร์ระยับ)
ปลัดจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

ที่ทำการปกครองจังหวัด
กลุ่มงานปกครอง
โทร./โทรสาร ๐-๗๕๓๕-๖๑๓๓, ๐-๗๕๓๑-๐๐๙๖
www.pokkrongnakhon.com

ที่สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย
เลขรับ ๔๕๔๘
วันที่ ๒๑ ส.ค. ๒๕๕๗

ด่วนมาก
ที่ มท ๐๓๐๒.๕/ว ๙๔๖๓

กรมการปกครอง
ถนนอัษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๗

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต ปค. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๗

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด

อ้างถึง หนังสือกรมการปกครอง ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๓๐๒.๕ /ว ๒๗๗๕ ลงวันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๗

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ตารางการฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. แบบตอบรับการเข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามหนังสือที่อ้างถึง กรมการปกครองได้แจ้งให้ทุกจังหวัดดำเนินการรณรงค์ตรวจสุขภาพประจำปี ส่วนภูมิภาค ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๗ เพื่อขับเคลื่อนโครงการอย่างต่อเนื่องตามแผนปฏิบัติราชการ ๔ ปี พร้อมรายงานผลการตรวจสุขภาพประจำปีเป็นภาพรวมของจังหวัดให้กรมการปกครองทราบ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการหาแนวทาง “ซ่อมแซม” และ “สร้างเสริม” สุขภาพให้กับบุคลากรในสังกัด ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

บัดนี้ กรมการปกครองได้จัดทำโครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต ปค. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๗ ขึ้น ซึ่งเป็นโครงการต่อเนื่องจากโครงการตรวจสุขภาพประจำปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ “สร้างเสริม” สุขภาพให้กับบุคลากรฝ่ายปกครอง และเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน พัฒนาทักษะ องค์ความรู้ และตระหนักในการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ รู้จักการบริโภคอาหารอย่างถูกวิธี ลด ละ เลิก พฤติกรรมกลุ่มเสี่ยงต่อสุขภาพ ทำให้รู้วิธีป้องกันและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคที่ป้องกันได้ ขยายผลไปยังครอบครัว เพื่อนร่วมงาน และประชาชนผู้รับบริการ ซึ่งสามารถลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลได้

ในการนี้ กรมการปกครองได้กำหนดจัดการฝึกอบรม**ระหว่างวันที่ ๒๖ – ๒๙ สิงหาคม ๒๕๕๗ ณ โรงแรม ธนัฐธิชาบุรี เลค รีสอร์ท แอนด์ สปา อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี** รวมทั้งสิ้น ๑๐๐ คน โดยกำหนดให้รายงานตัวและลงทะเบียน ในวันอังคารที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๗ เวลา ๐๖.๐๐ – ๐๘.๓๐ น. ณ ตึกกรมการปกครอง ชั้น ๑ บริเวณกระทรวงมหาดไทย เขตพระนคร กรุงเทพ โดยพร้อมเพรียงกัน รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ส่งมาพร้อมนี้

เพื่อให้การดำเนินงานตามโครงการดังกล่าวบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนด จึงขอความร่วมมือจังหวัดได้โปรดคัดเลือกบุคลากรในสังกัด จำนวน ๑ คน ที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดได้อย่างสม่ำเสมอตลอดหลักสูตร เพื่อจักได้นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับ นำกลับไปปรับใช้อย่างเหมาะสมตามความเสี่ยงของแต่ละบุคคล จึงขอกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

(๑) เป็นข้าราชการและลูกจ้างประจำ ทุกประเภท ทุกตำแหน่ง ทุกระดับ
(๒) เป็นผู้เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี
(๓) เป็นผู้ที่ไม่เคยเข้าร่วมโครงการสร้างเสริมสุขภาพฯ และเข้าค่ายกลุ่มเสี่ยงเฉพาะโรค

/(๔) ผู้เข้าร่วมโครงการ...

(๔) ผู้เข้าร่วมโครงการต้องพักรวมกัน ณ สถานที่จัดฝึกอบรม ตลอดระยะเวลาฝึกอบรม ตามห้องพักที่ได้จัดเตรียม

(๕) ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะต้องได้รับอนุญาตจากผู้บังคับบัญชาให้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดหลักสูตรที่กำหนด หากได้รับอนุญาตให้เข้ารับการฝึกอบรมแล้ว แต่ติดราชการหรือภารกิจเร่งด่วน ให้แจ้งจังหวัด คัดเลือกบุคลากรในสังกัดที่มีคุณสมบัติครบถ้วนแทนบุคคลดังกล่าวต่อไป

ทั้งนี้ ขอให้แจ้งรายชื่อในแบบตอบรับตามที่กำหนดภายในวันศุกร์ที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๗ ทาง email : peet1707@outlook.co.th หรือ โทรสาร. ๐-๒๒๒๑-๙๖๐๒ ต่อ ๒๓๘ สำหรับเอกสารต้นฉบับให้ส่งไปที่ กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย โดยกรมการปกครองจะรับผิดชอบค่าที่พัก ค่าอาหาร ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ค่าพาหนะระหว่างเข้ารับการฝึกอบรมตลอดหลักสูตร สำหรับค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการเพื่อเข้าร่วมโครงการ ให้เบิกจ่ายจากงบประมาณต้นสังกัดเท่าที่จ่ายจริงตามระเบียบกระทรวงการคลัง หากจังหวัดใดมีผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการมากกว่าจำนวนที่กำหนดให้ประสานโดยตรงที่ กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล กองการเจ้าหน้าที่ และหากจังหวัดใดไม่มีผู้ประสงค์เข้าร่วมโครงการขอให้แจ้งกรมการปกครองทราบด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายชาตยรติ มุทธากาญจน์)
รองอธิบดีกรมการปกครอง ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมการปกครอง

กองการเจ้าหน้าที่
กลุ่มงานสวัสดิการและประโยชน์เกื้อกูล
โทร.๐-๒๒๒๑-๙๖๐๒ ต่อ ๒๓๖ - ๒๓๗
โทรสาร.๐-๒๒๒๑-๙๖๐๒ ต่อ ๒๓๘

ตารางฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ

โครงการสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาคุณภาพชีวิต ปค. ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๗

ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๒๙ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

ณ โรงแรม ธนัฐธิชานุรี เลค รีสอร์ท แอนด์ สปา อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

วัน/เวลา	๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐	๐๗.๓๐ - ๐๘.๓๐	๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐	๐๙.๓๐ - ๑๑.๐๐	๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐	๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐	๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐	๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐	๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐	๑๘.๓๐ - ๑๙.๓๐	๑๙.๓๐ - ๒๐.๓๐
วันที่ ๒๖	-		ออกเดินทางสู่ จังหวัดเพชรบุรี (เวลา ๐๘.๓๐ น.)		พิธีเปิด โครงการ ณ สถานฝึกอบรม	รับประทานอาหารกลางวันเพื่อสุขภาพ	แบ่งกลุ่มย่อย "การสร้างทีมงานและเครือข่าย" (อ.กรรณิกา จิตต์ศรัทธา และทีมงาน)			แบ่งกลุ่มย่อย ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ (ทีมงานสุขภาพ)		รับประทานอาหารเย็นเพื่อสุขภาพ	แบ่งกลุ่มย่อย ฝึกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพ (ทีมงานสุขภาพ)
วันที่ ๒๗	บริหารร่างกายยามเช้า "โยคะอาสนะ" (ทีมงานสุขภาพ)	รับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพ	บรรยายเรื่อง "เทคนิค ชะลอวัย" (นพ.กฤษดา ศิรามนุช)				บรรยายเรื่อง "รู้รัก รู้จักโรค " (รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก)			แบ่งกลุ่มย่อย ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ (ทีมงานสุขภาพ)			แบ่งกลุ่มย่อย ฝึกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพ (ทีมงานสุขภาพ)
วันที่ ๒๘	บริหารร่างกายยามเช้า "แอโรบิค" (ทีมงานสุขภาพ)		บรรยายเรื่อง "การปรับโครงสร้างกระดูก" (นพ.ทิมัมพร ตันประเสริฐ)				บรรยายเรื่อง "โภชนาการบำบัด" (อ.ไกร มาศพิมล)			แบ่งกลุ่มย่อย ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ (ทีมงานสุขภาพ)			แบ่งกลุ่มย่อย ฝึกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพ (ทีมงานสุขภาพ)
วันที่ ๒๙	บริหารร่างกายยามเช้า รำตะบอง (ทีมงานสุขภาพ)		แบ่งกลุ่มย่อย ฝึกปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เพื่อนำกลับไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน				สรุปผลการอบรม สัมมนาเชิงปฏิบัติการ และ ปิดการอบรม		เดินทางกลับกรุงเทพมหานคร				

- ตารางอบรมอาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
- อาหารว่างและเครื่องดื่ม ช่วงเวลา ๑๐.๕๐ - ๑๑.๐๐ และ ๑๔.๕๐ - ๑๕.๐๐ น.
- **สิ่งของที่ต้องเตรียมไปในวันสัมมนา** การแต่งกายชุดสุภาพ/ รองเท้าเดินเพื่อสุขภาพ (รองเท้ากีฬา) / ชุดว่ายน้ำ (หรือเสื้อยืด/กางเกงขาสั้น) สำหรับแอโรบิกในน้ำ สำหรับผู้มีโรคประจำตัว ขอให้นำยาที่ใช้รักษาติดตัวไปด้วย