

ที่ พย ๐๐๑๙.๓



สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดพะเยา  
ถนนพหลโยธิน พย ๕๖๐๐๐

เมษายน ๒๕๖๔

เรื่อง การจัดกิจกรรมการตรวจสุขภาพข้าราชการและลูกจ้างประจำกรมการพัฒนาชุมชน (ส่วนกลาง)

เรียน พัฒนาการอำเภอ ทุกอำเภอ

ด้วยกรมการพัฒนาชุมชน โดยสำนักงานเลขาธิการกรม ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมการตรวจสุขภาพข้าราชการและลูกจ้างประจำกรมการพัฒนาชุมชน (ส่วนกลาง) เป็นประจำทุกปี และพบว่าบุคคลส่วนใหญ่มีภาวะโภชนาการผิดปกติ (มีน้ำหนักตัวมากเกินไป/มีภาวะอ้วน) ระดับไขมันโคเลสเตอรอลเกินเกณฑ์มาตรฐาน และระดับความดันโลหิตสูงตามลำดับ ส่งผลกระทบต่อการปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตของบุคลากร และในปี ๒๕๖๓ ได้จัดทำโครงการ ๑๐,๐๐๐ ก้าว ชาว พช.สุขภาพดีขึ้น เนื่องจากผลการตรวจสุขภาพที่พบสามารถรักษาได้ด้วยวิธีการออกกำลังกายโดยการเดินและสำหรับบุคลากรที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ การเดินก็จะช่วยป้องกันโรคได้อีกทางหนึ่งด้วย เพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ชุมชนเข้มแข็งพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน

ในการนี้ สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดพะเยา ขอเชิญชวนบุคลากรกรมการพัฒนาชุมชนทุกคน ออกกำลังกายด้วยการเดินให้ได้วันละ ๑๐,๐๐๐ ก้าว หรือออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที โดยทั่วกัน

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางอภัสรา รงพิทักษ์)  
พัฒนาการจังหวัดพะเยา

กลุ่มงานประสานและสนับสนุนการบริหารงานพัฒนาชุมชน

โทร./โทรสาร ๐-๕๕๔๔-๙๕๔๔

เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้



Change for Good

ภายในปี ๒๕๖๕