



บันทึกข้อความ

สำนักงานบริการคอมพิวเตอร์
วันที่ 2966 เวลา 11:00
วันที่ ๒๒ ส.ค. ๒๕๕๕
เข้าบัญชี

ส่วนราชการสำนักการศึกษา ศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โทร.๐๒ ๙๔๒-๘๗๗๒-๓ ภายใน ๑๕๘๓, ๑๕๕๖

ที่ ศธ ๐๕๑๓.๑๓๐๐๑/ ๑๗๓๗/ วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการรณรงค์ทำความดีเข้าพรรษา ลดน้ำหนักสร้างสุขภาพดีวิถีชีวิตไทย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักบริการคอมพิวเตอร์

ตามที่ กระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินโครงการรณรงค์ทำความดีเข้าพรรษา ลดน้ำหนักสร้างสุขภาพดีวิถีชีวิตไทย เพื่อสร้างกระแสสังคมและวัฒนธรรมในการสร้างสุขภาพ ป้องกันควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่อโรควิถีชีวิตด้วยการ "ลดอ้วน สร้างบุญ" โดยผู้ที่มีภาวะอ้วนและอ้วนลงพุงตั้งเป้าหมายลดน้ำหนัก ปวารณาตนร่วมสร้างบุญถวายเงิน "พุทธบูชา" เพื่อฉลอง "พุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า"

ทางสำนักการศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จึงใคร่ขอเชิญบุคลากรของหน่วยงานต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เข้าร่วมโครงการดังกล่าว (ตามเอกสารดังแนบ) โดยส่งแบบฟอร์มการเข้าร่วมโครงการฯ (เอกสารแนบ ๑) กลับมายังสำนักการศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภายในวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๕

จึงเรียนมาเพื่อโปรดประชาสัมพันธ์โครงการฯ จักเป็นพระคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์เจริญ กระบวนรัตน์)

รักษาการแทนผู้อำนวยการสำนักการศึกษา

แบบรายงาน เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ

โครงการรณรงค์ทำความดีเข้าพรรษา ลดน้ำหนักสร้างสุขภาพดีวิถีชีวิตไทย

กระทรวงสาธารณสุข

ประกอบด้วย

๑. ใบสั่งทำความดีเข้าพรรษา
๒. แบบสรุปรายงานจำนวนประชากรและน้ำหนักเป้าหมายที่จะลดช่วงเข้าพรรษา
๓. แบบรวบรวมจำนวนน้ำหนักที่จะลดช่วงเข้าพรรษา
๔. แบบสรุปรายงานจำนวนน้ำหนักที่ลดได้ช่วงเข้าพรรษา

กลุ่มเป้าหมายลดน้ำหนัก หมายถึง ประชาชน อายุ ๑๕ ปีขึ้นไป ที่มี
ภาวะอ้วน และอ้วนลงพุง (รอบเอว \geq ๘๐ ซม. ในเพศหญิง และ
รอบเอว \geq ๙๐ ซม. ในเพศชาย) และ/หรือ ดัชนีมวลกาย \geq ๒๕
กิโลกรัม/ตารางเมตร. (ค่าที่คำนวณ เท่ากับ น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมหาร
ด้วยความสูงหน่วยเป็นเมตรยกกำลังสอง)

ใบสั่งทำความดีเข้าพรรษา

ชื่อ - สกุล เพศ.....
 อายุ ปี รอบเอว เซ็นติเมตร ส่วนสูง เซ็นติเมตร น้ำหนัก กิโลกรัม
 ที่อยู่ ตำบล อำเภอ จังหวัด
 ประวัติการเจ็บป่วยด้วยโรคประจำตัว ไม่มี มี โปรดระบุ

จงเลือก รายการพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทำ
 ความดีเข้าพรรษา โดยมีให้เลือกปฏิบัติได้ ๙ ข้อ ดังนี้

ลำดับที่	รายการพฤติกรรมดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
๑	ลดน้ำหนักให้ได้ กิโลกรัม (ระบุจำนวนน้ำหนักที่ต้องการลดในช่วงเข้าพรรษา ๓ เดือน ระหว่างสิงหาคม - ตุลาคม ๒๕๕๕ การลดน้ำหนักที่ดี ควรลด ๐.๕ - ๑ กิโลกรัมต่อสัปดาห์)
๒	ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๓ วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ ๓๐ นาที
๓	กินผักและผลไม้ทุกมื้อ
๔	กินข้าวกล้องทุกมื้อ
๕	ลดการกิน หวาน มัน เค็ม (เช่น กินอาหารทอดเพียง ๑ อย่างใน ๑ วัน ไม่ดื่มเครื่องดื่มปรุงรสเมื่อกิน ก๋วยเตี๋ยว)
๖	กินอาหารเจหรือมังสวิรัตทุกวันพระ หรือวันเกิด ตลอดช่วงเข้าพรรษา
๗	เลือกดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม/น้ำที่มีรสหวาน
๘	งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และ/หรือ งดสูบบุหรี่
๙	สวดมนต์ไหว้พระ หรือปฏิบัติตามหลักศีลนาอย่างเคร่งครัด และทำจิตใจให้สงบ

ข้าพเจ้าตั้งใจทำความดีเข้าพรรษาในข้อ:

ทั้งนี้ ขอบริจาคน้ำหนัก และ/หรือ เงิน (ถ้ามี) สมทบเข้ากองทุน "เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ" หรือ วัด (ระบุ)

กองทุน/วัด	บริจคน้ำหนัก (กิโลกรัม)	บริจาคเงิน (บาท)
๑.
๒.
๓.

..... ลงชื่อ
 (.....)

ผู้ทำความดีเข้าพรรษา
 วันที่/...../.....

แบบสรุปรายงานจำนวนประชากรและน้ำหนักเป้าหมายที่จะลดช่วงเข้าพรรษา
 “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ” (สิงหาคม - ตุลาคม ๒๕๕๕)

๑. หน่วยงาน/องค์กร
๒. ประชากรเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ คน
๓. เป้าหมายจำนวนน้ำหนักที่ต้องการลดทั้งหมด..... กิโลกรัมหรือตัน
๔. บริจาคน้ำหนัก สมทบเข้ากองทุน “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ” หรือ วัด ระบุ.....
- ๔.๑ จำนวน คน
- ๔.๒ จำนวน คน
- ๔.๓ จำนวน คน
- ๔.๔ จำนวน คน
- ๔.๕ จำนวน คน
๕. บริจาคเงิน สมทบเข้ากองทุน “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ” หรือ วัด (ถ้ามี) ระบุ.....
- ๕.๑ จำนวน บาท
- ๕.๒ จำนวน บาท
- ๕.๓ จำนวน บาท
- ๕.๔ จำนวน บาท
- ๕.๕ จำนวน บาท

วันที่เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

.....ผู้รายงาน
 (.....)
ตำแหน่ง

แบบรวบรวมจำนวนน้ำหนักที่ลดลงช่วงเข้าพรรษา “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ”

หน่วยงาน/องค์กร

อำเภอ จังหวัด

รายงาน วันที่เดือน สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

และ วันที่เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	น้ำหนักก่อนเริ่ม โครงการ (ก.ก.)	น้ำหนักหลังจบ โครงการ (ก.ก.)	จำนวนน้ำหนัก ที่ลดลง (ก.ก.)
๑				
๒				
๓				
๔				
๕				
๖				
๗				
๘				
๙				
๑๐				
๑๑				
๑๒				
๑๓				
๑๔				
๑๕				
๑๖				
๑๗				
๑๘				
๑๙				
๒๐				
๒๑				
๒๒				
๒๓				
๒๔				
๒๕				
๒๖				
๒๗				
๒๘				
๒๙				
๓๐				

แบบสรุปรายงานจำนวนน้ำหนักรีดได้ช่วงเข้าพรรษา
 “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ” (สิงหาคม - ตุลาคม ๒๕๕๕)

๑. หน่วยงาน/องค์กร
๒. ประชากรเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ
๓. เป้าหมายจำนวนน้ำหนักที่ต้องการลดทั้งหมด..... กิโลกรัมหรือตัน
๔. จำนวนน้ำหนักที่ลดได้ทั้งหมด กิโลกรัมหรือตัน
๕. บริจาคน้ำหนัก สมทบเข้ากองทุน “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ” หรือ วัด ระบุ
- ๕.๑จำนวน กิโลกรัมหรือตัน
- ๕.๒จำนวน กิโลกรัมหรือตัน
- ๕.๓จำนวน กิโลกรัมหรือตัน
- ๕.๔จำนวน กิโลกรัมหรือตัน
- ๕.๕จำนวน กิโลกรัมหรือตัน
๖. บริจาคเงิน สมทบเข้ากองทุน “เข้าพรรษา ลดอ้วน สร้างบุญ” หรือวัด (ถ้ามี) ระบุ
- ๖.๑จำนวน บาท
- ๖.๒จำนวน บาท
- ๖.๓จำนวน บาท
- ๖.๔จำนวน บาท
- ๖.๕จำนวน บาท

วันที่เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๕

.....ผู้รายงาน
 (.....)
ตำแหน่ง