

## คู่มือการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ศูนย์ประสานการจัดสวัสดิการข้าราชการ

สำนักงาน ก.พ.

# คู่มือการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ศูนย์ประสานการจัดสวัสดิการข้าราชการ  
สำนักงาน ก.พ.

## คำนำ

รัฐบาลได้มีนโยบายในการส่งเสริมและสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่ประชาชน เพื่อให้ประชาชนเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติหน้าที่การงาน เพื่อพัฒนาสังคมและประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองยิ่งขึ้น และการที่ประชาชนในชาติ มีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางใจ ไม่มีโรคภัยมาเบียดเบี้ยนกีสามารถทำให้ภาครัฐประยุค งบประมาณรายจ่ายเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลด้วย

ในการราชการรัฐบาลได้พยายามส่งเสริมให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐ มีสุขภาพที่ดีนานาแล้ว ดังจะเห็นได้จากคณะรัฐมนตรีได้มีการประชุมเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2537 ลงมติว่า “ให้ทุกกระทรวง ทบวง กรม ถือเป็นภาระหน้าที่ส่วนหนึ่ง ของงานสวัสดิการที่จะต้องจัดหาสถานที่ให้นักการในสังกัดใช้เป็นศูนย์สุขภาพ เพื่อออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามความเหมาะสมเพื่อสุขภาพ และให้สามารถจัดตั้ง งบประมาณประจำปี หมวดที่ดิน สิ่งก่อสร้าง และอุปกรณ์ครุภัณฑ์ ตามความจำเป็น” จากมติ ครม. ดังกล่าว ทำให้มีส่วนราชการหลายแห่งได้ดำเนินการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพเรียบร้อยแล้ว แต่ยังมีส่วนราชการอีกจำนวนมากยังไม่ได้ดำเนินการ และใน ปี 2546 นี้ ท่านนายกรัฐมนตรี พ.ต.ท. ดร. ทักษิณ ชินวัตร ประธานโภบายรองค์ให้เป็น “ปีแห่งการสร้างสุขภาพทั่วไทย” ด้วย

ศูนย์ประสานการจัดสวัสดิการข้าราชการ สำนักงาน ก.พ. เห็นว่าการจัดตั้ง ศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการจัดสวัสดิการภายในส่วนราชการประเภทหนึ่ง และ เป็นเรื่องสำคัญที่สนับสนุนนโยบายรัฐบาล จึงได้จัดทำคู่มือการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพขึ้น เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่รับผิดชอบงานสวัสดิการภายในส่วนราชการ ได้ นำไปใช้ดำเนินการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับส่วนราชการ ที่รับผิดชอบต่อไป

ศูนย์ประสานการจัดสวัสดิการข้าราชการ  
สำนักงาน ก.พ.  
มกราคม 2546

# สารบัญ

	หน้า
<b>ส่วนที่ 1 การออกแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</b>	<b>2</b>
⌚ การออกแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	2
⌚ ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ	3
⌚ ชนิดของกิจกรรมที่เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ	3
⌚ หลักของการออกแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	5
⌚ ประโยชน์ของการออกแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	6
<b>ส่วนที่ 2 การจัดตั้งศูนย์ออกแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</b>	<b>9</b>
⌚ หลักการและเหตุผลในการจัดตั้งศูนย์ออกแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	10
⌚ รูปแบบของศูนย์ออกแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	11
<b>ส่วนที่ 3 ขั้นตอนการจัดตั้งศูนย์ออกแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</b>	<b>12</b>
⌚ ขั้นตอนที่ 1 การหาความต้องการ	15
⌚ ขั้นตอนที่ 2 การขออนุมัติดำเนินการต่อคณะกรรมการสวัสดิการ	16
⌚ ขั้นตอนที่ 3 การเตรียมการจัดตั้งศูนย์ออกแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	17
⌚ ขั้นตอนที่ 4 การดำเนินการศูนย์ออกแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	23
⌚ ขั้นตอนที่ 5 การติดตามประเมินผลและปรับปรุงแก้ไข	26
<b>ภาคผนวก</b>	<b>27</b>
⌚ ตัวอย่างหนังสือการขอใช้สถานที่	28
⌚ ตัวอย่างหนังสือขออนุมัติใช้น้ำประปา ใช้กระแสไฟฟ้า	31
⌚ มติ กรม. เกี่ยวกับศูนย์สุขภาพภายนอกในส่วนราชการ	33

# ส่วนที่ 1

## การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

## การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การที่จะจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผู้รับผิดชอบควรเข้าใจหลักการ และวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้ชัดเจน เพื่อการดำเนินการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพเป็นไปอย่างถูกต้อง เหมาะสม ครบถ้วน ตามหลักวิชาการด้านสุขภาพ และ ได้ประโยชน์สูงสุด จึงขอกล่าวถึงหลักการและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพพื้นสังเขป ดังนี้

### การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ในศตวรรษที่ผ่านมา ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และ อุตสาหกรรมมีมากขึ้นเรื่อยๆ มนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวย ความสะดวกในการดำเนินชีวิต การนำเครื่องจักร เครื่องทุนแรงมาใช้แทนพลังงานจากมนุษย์ มีเพิ่มมากขึ้น การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกายลดปริมาณลงมาก ทำให้สมรรถภาพ ของร่างกายลดลงด้วย เป็นผลทำให้ความแข็งแรงและความต้านทานโรคลดลง อัตราเสี่ยง ต่อการเกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะ โรคเกี่ยวกับระบบหลอดเลือดหัวใจสูงขึ้นมาก

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย เสมือนเป็น ยาบำรุงที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายได้และสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากอายุมากขึ้น ทั้งนี้ การออกกำลังกายจำเป็นต้องเลือกชนิดหรือประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สถานที่ รวมทั้งการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ด้วย

“การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” หมายถึง การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่ มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ การดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่ แล้วมีให้คดอย่าง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวเนื่องกับการขาด

การออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพซึ่งมีลักษณะที่แตกต่างจากกีฬาที่แข่งขัน เพราะมิได้เกี่ยวกับชัยชนะหรือชื่อเสียง

## ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ

อาจกล่าวได้ว่ากีฬาทุกชนิดที่ใช้แข่งขันหรือเกมส์การละเล่นที่ใช้แรงกาย การบริหารร่างกายและการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ และแม้แต่การปฏิบัติงานหรืองานอดิเรกที่ใช้แรงกายสามารถนำมาใช้หรือดัดแปลงให้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้ทั้งนั้น แต่ทั้งนี้จะต้องจัดให้เข้ากับลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ ดังนี้

### 1. ลักษณะบังคับ แบ่งได้ 4 ประการ ได้แก่

- ☆ หมายความว่ากีฬาที่ใช้แรงกายของผู้เล่น
- ☆ สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตนเอง
- ☆ มีการฝึกความอดทนของระบบการหายใจและการไหลเวียนของเลือด (แอโรบิก) อยู่ด้วย (หมายถึง มีระยะเวลาฝึกแบบต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 20 นาที)
- ☆ สามารถปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอได้

### 2. ลักษณะประกอบ แบ่งได้ 4 ประการ ได้แก่

- ☆ มีความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุน้อยหรือไม่มีเลย
- ☆ ปฏิบัติได้ง่าย ไม่มีกฎติกาหรือเทคนิคที่ยุ่งยาก
- ☆ มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด
- ☆ ไม่สิ้นเปลืองมาก

## ชนิดของกิจกรรมที่เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ

1. กิจกรรมการฝึกซ้อมของกีฬานิดต่าง ๆ ที่ใช้ในการแข่งขันล้วนแต่เป็นการเพิ่มสมรรถภาพทางด้านร่างกายทั้งสิ้น ตัวอย่างเช่น กีฬามวย การทำกายบริหารชุดๆ ซึ่งจะสอนทราย ยกน้ำหนัก วิ่ง เป็นการฝึกฝนสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่เป็น

ประโยชน์ต่อสุขภาพได้ทั้งนี้ การนำวิธีฝึกซ้อมของกีฬานิดต่าง ๆ มาฝึกฝนร่างกายให้เข้ากับลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพก็ถือได้ว่าเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ

2. เกมส์และการละเล่นที่ใช้แรงกาย หลายชนิดสามารถนำมายัดให้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี ซึ่งนอกจากผลต่อสุขภาพทางกายแล้วยังมีผลต่อสุขภาพจิต เพราะไม่เคร่งเครียดมาก ช่วยให้หายใจและสมุกสنانแพลิดเพลินด้วย เกมส์การละเล่นพื้นบ้านรวมทั้งการแสดงศิลปวัฒนธรรมหลายอย่าง เช่น การเล่นตีจับ ลิงชิงบลล วิ่งเปี้ยว เดิดเทิง กลองยาว ฯลฯ ส่วนแต่ละลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพอยู่ในตัวหลายข้อ เช่น กัน

3. ภายนริหารให้ผลต่อระบบการเคลื่อนไหว คือ ข้อและกล้ามเนื้อ โดยทำให้มีความคล่องแคล่วและรวดทรงดีขึ้นได้ แต่ให้ผลน้อยต่อระบบการหายใจและการไหลเวียนของเลือด เนื่องจากมักไม่ต่อเนื่องนานพอหรือหนักพอ โดยทั่วไปจะใช้ประกอบการออกกำลังกายอื่น ใช้เป็นส่วนสำคัญของการอบอุ่นร่างกายในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา การบริหารร่างกายที่มีรูปแบบพิเศษและนิยมปฏิบัติกันอยู่ เช่น การแกะง่วน โยคะ รำมาyahin ส่วนใหญ่จะเน้นการฝึกการหายใจและจิตใจ (สมาธิ) ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพอีกทางหนึ่ง และประโยชน์ในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายจะไม่แตกต่างจากภายนริหารโดยทั่วไปมากนัก

4. การออกกำลังกาย ในที่นี้หมายถึง การฝึกฝนร่างกายด้วยตนเองหรือโดยการไปออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย การฝึกฝนร่างกายด้วยตนเองสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ กระโดดเชือก ปั่นจักรยาน ก้าวขึ้ลงบันไดขึ้นเดียว ว่ายน้ำ ฯลฯ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพของระบบการหายใจและการไหลเวียน เลือด โดยตรง การออกกำลังกายโดยการยกลูกน้ำหนัก (แบบเล่นกล้าม) เพียงอย่างเดียวโดยไม่มีกิจกรรมอื่นที่ฝึกการหายใจและการไหลเวียนเดือดด้วย ไม่ถือเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายในสถานบริการส่วนใหญ่จะเป็นการออกกำลังกายหลาย ๆ แบบรวมกัน มีข้อดีที่มีผู้ควบคุมแนะนำ มีอุปกรณ์ที่ดีและปลอดภัย มีผู้รับผิดชอบ แต่จะสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย

5. งานอาชีพและงานอดิเรกที่ใช้แรงกาย ถ้าคิดปริมาณรวมของการใช้แรงกายแล้ว งานอาชีพหรืองานอดิเรกที่ใช้แรงกายที่ทำทั้งวันอาจมากกว่าการเล่นกีฬารือออกกำลังกายที่กล่าวมาแล้ว แต่ผู้ปฏิบัติงานจำนวนมากไม่ได้ผลในการส่งเสริมสุขภาพไปด้วย

เนื่องจากไม่ได้ปฏิบัติให้เข้ากับลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ เช่น ไม่ได้ทำกายบริหารก่อนเริ่มใช้แรงกาย ทำไปหยุดไปโดยไม่มีช่วงติดต่อกันนานพอดี เป็นต้น หากปรับวิธีการใช้แรงกายให้เข้ากับลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพได้จะทำให้ได้ประโยชน์ทั้งผลงานและสุขภาพโดยไม่ต้องไปเส้นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างอื่นอีก

### หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการฝึกความอดทนของระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด (แอโรบิก) เป็นการเพิ่มสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนของร่างกายซึ่งส่งผลดีต่ออวัยวะทุกระบบ เป็นการฝึกความแกร่งหรือพลังกำลังรวมทั้งความทนทานของกล้ามเนื้อ และฝึกยึดหดข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายถ้าทำน้อยไปและมีวิธีการไม่ถูกต้องก็ไม่ได้รับผลดีเท่าที่ควร และทำมากไปก็อาจเกิดโทษขึ้นได้ เช่น ทำให้ร่างกายบาดเจ็บ และภูมิคุ้มกันลดลงเจ็บป่วยได้ง่าย เป็นต้น จึงมีหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

**ประเภทและวัตถุประสงค์** เลือกออกกำลังกายที่ไม่หนักเกินกำลังของผู้ออกกำลังกายและมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการพัฒนาสุขภาพอนามัยให้แข็งแรงจริงๆ มิใช่ออกกำลังเพื่อการแข่งขันหรือเพื่อการพนัน เพราะการออกกำลังกายประเภทหลังนี้จะมีการทุ่มเทกำลังกายของตนเองให้ถึงขีดจำกัด และจะมีความเครียดเกิดขึ้นมาก นอกจากจะไม่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพกายและใจ ที่อาจเกิดการเจ็บป่วยตามมาได้ ดังนั้นการเล่นแบดมินตัน เทนนิส ยกน้ำหนัก ไม่เหมาะสมกับผู้สูงวัยอาจเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย และถ้าเป็นการแข่งขันหรือมีการพนัน ถ้าผู้นั้นไม่ผ่านการฝึกฝนและฝึกซ้อมมาก่อนอย่างสม่ำเสมอจะเกิดโทษได้รวดเร็วมาก

ความหนัก	ไม่หนักมากจนทำติดต่อกันเกิน 5 นาทีไม่ได้ แต่ก็ไม่เบาจนไม่รู้สึกเห็นน้อยเลย ถ้าสามารถจับชีพจรตอนของขณะออกกำลังกายได้ชีพจรจะอยู่ระหว่าง 150 ลบด้วยอายุถึง 190 ลบด้วยอายุต่อนาที เช่น อายุปีจุบัน 45 ปี ชีพจรอัตราอยู่ระหว่าง $(150 - 45) = 105$ ถึง $(190 - 45) = 145$ เป็นต้น
ความนาน	ต้องเกิน 5 นาทีขึ้นไป โดยทั่วไปถือว่าการปฏิบัติวันละ 15 นาที ทุกวันจะได้ผลต่อสุขภาพแล้ว แต่จะให้ได้ผลเต็มที่ ควรทำถึงวันละ 20 - 30 นาที
ความบ่อย	อย่างน้อย 4 ครั้งต่อสัปดาห์

## ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนี้

1. การให้ผลเวียนของเลือด เส้นเลือด และหัวใจมีคุณภาพดี การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างจริงจังจะทำให้การเต้นของหัวใจชีงทำงานหน้าที่คลายบื้นนำที่ส่งผ่านกระแสเลือดเข้าสู่ปอด เพื่อซักฟอกเลือดคำให้เป็นเลือดแดง และส่งเลือดแดงที่บริสุทธิ์ผ่านไปเลี้ยงเนื้อเยื่อทุกชนิดตามจุดต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างทั่วถึง เพราะการออกกำลังกายโดยกระทำอย่างจริงจังอย่างน้อย 20 – 30 นาทีจะทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นอีกอย่างน้อยเกือบทุกครั้งของการเต้นปกติ เปรียบได้กับเครื่องปั๊มน้ำที่มีกำลังสูงสามารถดันน้ำให้ขึ้นอาคารสูง ๆ ได้ เมื่อเลือดแดงสามารถผ่านไปเลี้ยงเนื้อเยื่อทุกชนิดตามจุดต่าง ๆ ของร่างกาย ผนังเส้นเลือดทั่วร่างกายจะยืดหยุ่นได้ดีกว่าปกติ โอกาสที่จะเป็นเส้นเลือดแข็ง เปราะหรือเส้นเลือดในสมองหรือหัวใจบดดันหรือแตก ตลอดจนเส้นเลือดอักเสบและความดันสูงจะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นแม้อายุผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะมีอายุมากขึ้น สมองซึ่งเป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกายจะได้รับอาหารที่มีคุณค่าซึ่งไปกับกระแสเลือดเลี้ยงดูอย่างดีก็จะทำงานได้ดี มีอัตราการเตือนน้อยและช้าลงมาก

2. กล้ามเนื้อแข็งแรง กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายรวมทั้งกล้ามเนื้อหัวใจด้วย นอกจากจะได้รับอาหารจากกระแสเลือดเข้าไปเลี้ยงอย่างทั่วถึงแล้ว ยังได้มีการเคลื่อนไหวออกกำลังอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ทำให้เกิดกำลังและมีความยืดหยุ่น ย้อมแข็งแรงเพิ่มขึ้นเป็นธรรมชาติ อัตราการเต้นของหัวใจคนปกติประมาณ 80 – 90 ครั้งต่อ 1 นาที ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 3 - 4 เดือนติดต่อกันหัวใจจะค่อย ๆ เต้นช้าลงจนเหลือเพียง 60 - 65 ครั้งต่อ 1 นาทีหรือน้อยกว่านั้น ไม่ว่าจะเดิน วิ่ง หรือขึ้นบันได ก็ไม่ค่อยรู้สึกเหนื่อย หรือเวลาออกกำลังจนเหนื่อยเมื่อหยุดก็หายเหนื่อยได้ในเวลาอันรวดเร็ว จึงทำงานหรือเคลื่อนไหวร่างกายได้มากขึ้นและนานขึ้นด้วย

3. ข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดี ร่างกายของมนุษย์มีระบบคล้ายเครื่องจักรหรือเครื่องยนต์ที่มีข้อต่อมากร้อยอยู่ในร่างกายทำให้เคลื่อนไหวในทิศทางต่าง ๆ ได้สะดวก เมื่ออายุสูงขึ้นข้อต่อต่าง ๆ จะมีแคดเซี่ยมมาจับเกาะตามข้อต่อต่าง ๆ เมื่อข้อนี้ต่อของเครื่องยนต์ที่เป็นสนิม ทำให้เกิดอาการข้อต่อเคลื่อนไหวไม่สะดวก และจะเกิดการสึกหรอและเจ็บปวดตามมา การออกกำลังกายจะทำให้มีการยกข้อต่อหมุนเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ลดการจับเกาะของแคดเซี่ยมที่ข้อต่อ ทำให้ลดอาการสึกหรอของข้อต่อ และไม่มีอาการปวดตามข้อ เช่น ข้อต่อของคอ ข้อไหล่ ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อบริเวณสันหลัง บ้านเอว และก้นกบ เป็นต้น

4. การย่อยอาหารและการขับถ่ายดี กระเพาะและลำไส้มีความยาว 6 เท่าของความสูงของมนุษย์และมีกล้ามเนื้ออよỷโดยรอบ ทำหน้าที่บีบนำย่อยและคลุกเคล้าอาหารที่กินเข้าไป ดูดซึมอาหารที่ย่อยแล้วเข้ากระแสเลือด และบีบสูดอากาศอาหารออกจากร่างกาย ขณะที่ออกกำลังกายกล้ามเนื้อกระเพาะและลำไส้จะเคลื่อนไหวไปด้วย เป็นการสร้างกำลังให้กล้ามเนื้อกระเพาะและลำไส้ ทำให้การบีบนำย่อยและการย่อยอาหารเป็นไปด้วยดี มีสมรรถภาพ และการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายดีไปด้วย ถ้าไม่มีการออกกำลังกายและมีความเครียดด้วย ระบบปัสสาวะจะแปรปรวน เกิดอาหารไม่ย่อย ท้องผูก หรือเป็นแพลงในกระเพาะหรือลำไส้ได้ง่าย

5. จิตสงบและคลายความเครียด การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะช่วยพักผ่อนสมองและประสาทที่เคร่งเครียดทั้งวันได้ เพราะการออกกำลังกาย เช่น ว่ายน้ำ เดินเรือ ๆ วิ่งเหยาะ ๆ เต้นแอโรบิก โยคะ รำวงจิ้น หรือออกกำลังกายในห้องยิม เป็นต้น

ติดต่อกันเป็นเวลา 20 - 30 นาทีนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ต้องใช้ความคิดเป็นการฝึกสามารถไปด้วยในตัว ขณะออกกำลังกายโอกาสที่จิตจะแกร่งว่าไกวคิดอะไรย่อมน้อยกว่าปกติ สมองได้พักจาก การเครื่องเครียดทำให้จิตสงบและคลายความเครียด สุขภาพจิตที่ดีมีผลต่อสุขภาพกายและลดโรคภัยไข้เจ็บด้วย

**6. มีความรู้สึกเป็นสุข** การออกกำลังกายอย่างพอเพียงทำให้ตื่นไร้ท่อ ในสมองขับสารชนิดหนึ่ง นักวิทยาศาสตร์การแพทย์เรียกว่า endorphins ซึ่งมีคุณสมบัติ บางอย่างคล้าย morphine หากมีแต่คุณไม่มีโทษ ทำให้ผู้ออกกำลังกายอย่างจริงจังสมำเสมอ เกิดการติดการออกกำลัง เกิดความปิติสุข และสารชนิดนี้ยังทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย แข็งแรงขึ้นอีกด้วย เชื่อกันว่าสามารถต้านทานเชื้อโรคและเชื้อมะเร็งได้

**7. ลดน้ำหนักและชลอความชรา** การออกกำลังกายมากพอจะทำให้ร่างกาย เพาพลอยพลังงานส่วนหนึ่งจากอาหารที่รับประทานกันเข้าไปทุกวัน โดยไม่สะสมเพิ่มขนาด และร่างกายของคนเราให้แลดูอ้วนและอุยอ้าย ทั้งนี้ต้องไม่รับประทานอาหารเพิ่มมากกว่า ปกติและไม่มีปัจจัยอื่น เช่น อายุเพิ่มขึ้นทำให้ใช้พลังงานลดลง หรือการใช้แรงกายลดลงมาก เป็นต้น เข้ามามีส่วนด้วย แต่ถึงจะมีปัจจัยเหล่านี้การออกกำลังกายก็ชลอการเพิ่มขึ้น ของน้ำหนักได้ และผู้ที่ออกกำลังกายจริงจังสมำเสมอจะทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง เกลี้ยงไหควคล่องแคล่ว ไม่มีโรคภัย ทำให้ผู้นั้นสดใสแลดูอ่อนวัยกว่าอายุจริง และทำให้ อายุยืนขึ้นด้วย

**หมายเหตุ** “ข้อมูลจาก”คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ของการกีฬาแห่งประเทศไทย และหนังสือ “ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข” ของนายแพทย์เนก ธนะศิริ

## ส่วนที่ 2

### การจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

## หลักการและเหตุผลในการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นเป็นเรื่องที่มีประโยชน์มาก แต่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก เพราะนอกจากต้องการความสนใจและความสมัครใจของแต่ละบุคคลแล้ว ยังมีเรื่องของการมีเวลา สถานที่และอุปกรณ์ การออกกำลังกายที่เหมาะสมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพบางอย่าง เช่น การเดินเร็ว การรำวงจิ้น เป็นต้น อาจไม่ต้องอุปกรณ์ใด ๆ ประกอบ แต่ก็ไม่ได้จะใจบางคนให้สนใจที่จะออกกำลังกาย เมื่อรู้สึกต้องการกำลังคนภาครัฐที่มีสุขภาพดีทั้งทางกายและใจ เพื่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ และลดค่าใช้จ่ายในการรักษาภายนอก รัฐบาลจึงมีนโยบายสนับสนุนให้หน่วยงานของรัฐส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยมีมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2537 กำหนดให้ทุกกระทรวง ทบวง กรม ถือเป็นภารหน้าที่ ส่วนหนึ่งของงานสวัสดิการที่จะต้องจัดหาสถานที่ให้บุคลากรในสังกัดใช้เป็นศูนย์สุขภาพเพื่อออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาตามความเหมาะสมเพื่อสุขภาพ และให้สามารถจัดตั้งงบประมาณประจำปีหมวดที่ดิน สร้างและอุปกรณ์ครุภัณฑ์ตามความจำเป็น

ปัจจุบันมีหลายหน่วยงานที่ได้จัดตั้งศูนย์สุขภาพแล้ว เช่น กรมอนามัย สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี กรมบังคับคดี กรมชลประทาน และสำนักงาน ก.พ. เป็นต้น แต่ก็ยังมีหน่วยงานจำนวนไม่น้อยที่ยังไม่มีการจัดตั้งศูนย์สุขภาพ หรือยังไม่ได้ส่งเสริมให้ข้าราชการในสังกัดออกกำลังกาย ประกอบกับรัฐบาลที่มี ฯพณฯ หักษิณ ชินวัตร เป็นนายกรัฐมนตรีได้ระบุไว้ว่าความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จึงได้กำหนดนโยบายให้หน่วยงานของรัฐส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน เน้นให้ประชาชนสร้างสุขภาพมากกว่าซ่อมสุขภาพ และกำหนดให้ปี 2546 เป็นปีแห่งการสร้างสุขภาพทั่วไทย เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี ดังนั้น ศูนย์ประสานการจัดสวัสดิการข้าราชการ ซึ่งมีหน้าที่ส่งเสริมและสนับสนุนการจัด สวัสดิการภายในส่วนราชการตามระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการจัดสวัสดิการภายในส่วนราชการ พ.ศ. 2530 จึงได้จัดทำเอกสารเผยแพร่วิธีการจัดตั้งศูนย์สุขภาพเพื่อการออกกำลังกายเพื่อ

อ่านวิทยความสะควรแก่ส่วนราชการต่าง ๆ ในการดำเนินการตามนโยบายรัฐบาลการจัดสวัสดิการภายในส่วนราชการ

เนื่องจากการจัดตั้งศูนย์สุขภาพเพื่อการออกกำลังกายจัดเป็นสวัสดิการภายในส่วนราชการประเภทหนึ่ง ส่วนราชการจึงสามารถดำเนินการภายใต้รัฐบัญญัติกฎหมายกรรชุมนตรีว่าด้วยการจัดสวัสดิการภายในส่วนราชการดำเนินการ โดยประธานคณะกรรมการสวัสดิการของส่วนราชการ ซึ่งเป็นหัวหน้าส่วนราชการหรือผู้ที่หัวหน้าส่วนราชการมอบหมายอาจให้ผู้ที่รับผิดชอบในการจัดสวัสดิการไปดำเนินการจัดทำโครงการในเรื่องนี้มาเสนอคณะกรรมการเพื่อน้อมติดให้ดำเนินการ หรือผู้ที่รับผิดชอบในการจัดสวัสดิการจะริเริ่มจัดทำโครงการเพื่อเสนอขออนุมัติจากคณะกรรมการก็ได้ งบประมาณที่ใช้ในการนี้อาจขออนุมัติใช้เงินกองทุนสวัสดิการ ขอเงินงบประมาณแผ่นดิน หรือจัดหาโดยวิธีการอื่น ๆ หรือใช้หลายวิธีการร่วมกันก็ได้ และอาจใช้อาคาร สถานที่ สิ่งสาธารณูปโภคของรัฐได้ ดังจะได้กล่าวถึงในบทต่อไป นอกจากนี้การจัดสวัสดิการดังกล่าวส่วนราชการต่าง ๆ อาจร่วมกันจัดดำเนินการ เพื่อความประหยัด และการใช้ประโยชน์ร่วมกันได้ตามระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรี ฯ ดังกล่าวด้วย

### รูปแบบของศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเต็มรูปแบบควรมีห้องออกกำลังกายที่มีขนาดและมีอากาศถ่ายเทได้อย่างเหมาะสมในอาคารสถานที่ราชการ มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่บริหารจัดการ ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ใช้เครื่องอุปกรณ์ และให้บริการกำกับดูแลทำความสะอาดอุปกรณ์และห้องออกกำลังกาย รวมทั้งซ่อมบำรุง อุปกรณ์ต่าง ๆ ตามที่จะกล่าวถึงรายละเอียดในบทต่อไป แต่เนื่องจากส่วนราชการมีข้อจำกัดในเรื่องสถานที่ งบประมาณ และกำลังคนที่จะดำเนินการ ข้อแนะนำในบทต่อไปนั้นสามารถประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมของแต่ละส่วนราชการได้ และควรมีการพัฒนาไปสู่รูปแบบที่แนะนำอย่างต่อเนื่อง

## ส่วนที่ 3

### ขั้นตอนการจัดตั้งศูนย์อุอกกำลังกาย

## ขั้นตอนการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ในการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สามารถแบ่งขั้นตอนดำเนินการได้ดังนี้

1. การหาความต้องการของสมาชิก
2. การขออนุมัติดำเนินการต่อคณะกรรมการสวัสดิการ
3. การเตรียมการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกาย ซึ่งได้แก่
  - 3.1 การเตรียมการด้านอาคารสถานที่
    - 3.1.1 การขออนุมัติใช้อาคารสถานที่ หรือสิ่งปลูกสร้างอาคารใหม่
    - 3.1.2 การออกแบบตกแต่งหรือออกแบบก่อสร้างอาคารใหม่
    - 3.1.3 การดำเนินการก่อสร้างหรือตกแต่งสถานที่
    - 3.1.4 การขออนุมัติใช้ไฟฟ้าและน้ำประปา
    - 3.1.5 การขึ้นทะเบียนที่ราชพัสดุ (เฉพาะกรณีปลูกสร้างใหม่)
  - 3.2 การเตรียมอุปกรณ์สำหรับศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
    - 3.2.1 อุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกาย
    - 3.2.2 เครื่องมือตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพ
    - 3.2.3 การตั้งงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์และเครื่องมือ
  - 3.3 การเตรียมบุคลากรการรับผิดชอบศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
    - 3.3.1 ผู้ทำหน้าที่จัดทำโครงการ ขออนุมัติโครงการ จัดเตรียมงบประมาณ จัดหาอุปกรณ์ สถานที่ และควบคุมดูแลการดำเนินการ

3.3.2 ครูฝึกเป็นผู้นำการออกแบบกิจกรรมที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำตัวได้อย่างถูกต้อง

3.3.3 แพทย์ พยาบาล นักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อควบคุม  
ตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพ

3.3.4 เจ้าหน้าที่ที่เปลี่ยนรักษาระบบความสะอาด รักษาอุปกรณ์  
รักษาความปลอดภัย

3.3.5 สมาชิกที่สนใจในการออกแบบกิจกรรม

### 3.4 การเตรียมงบประมาณค่าใช้จ่าย

3.4.1 ของบประมาณประจำปีจากหน่วยงาน

3.4.2 ขอรับการสนับสนุนจากภาคเอกชน

3.4.3 จัดเก็บค่าบำรุง ค่าบริการจากสมาชิก

3.4.4 เงินจากกองทุนสวัสดิการ

3.4.5 เงินรายได้จากการจัดกิจกรรมสวัสดิการ

3.5 การกำหนดระเบียบปฏิบัติของศูนย์ออกแบบกิจกรรม

## 4. การดำเนินการศูนย์ออกแบบกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

4.1 การให้บริการที่ดีแก่สมาชิก

4.2 การดูแล บำรุงรักษาระบบและเครื่องมือต่าง ๆ

4.3 การส่งเสริมให้ข้าราชการและลูกจ้างออกแบบกิจกรรมอย่างสนับสนุน

## 5. การติดตามประเมินผลและการปรับปรุงแก้ไข

## ขั้นตอนที่ 1 การหาความต้องการ

ในการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นอกจากจะจัดตั้งขึ้นตามความต้องการของสมาชิกแล้ว บางครั้งยังจำเป็นต้องผลักดันหรือซักจุ่งให้สมาชิกหันมาสนใจเรื่องสุขภาพให้มากขึ้นเป็นพิเศษด้วย เพราะการออกกำลังอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ทั้งกายและใจ ซึ่งจะส่งผลถึงทำให้มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานด้วย การหาความต้องการอาจใช้วิธีสุ่มสอบถามด้วยวาจาหรือจะใช้แบบสอบถามก็ได้



## ขั้นตอนที่ 2 การขออนุญาตดำเนินการต่อคณะกรรมการสวัสดิการ

เมื่อพิจารณาถึงความต้องการของข้าราชการและลูกจ้างส่วนใหญ่มีความต้องการให้จัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายขึ้นภายในส่วนราชการแล้ว ผู้รับผิดชอบจะต้องเสนอคณะกรรมการสวัสดิการของส่วนราชการนั้นเพื่อพิจารณาอนุญาตให้ดำเนินการ ในการนำเสนออาจจะนำเสนอเพื่อขออนุญาตในหลักการก่อนหรืออาจจะศึกษารายละเอียดขั้นตอนการดำเนินการทั้งหมดให้เรียบร้อยแล้วเสนอเพื่อพิจารณาอนุญาตรวมทั้งพิจารณาแต่งตั้งผู้รับผิดชอบด้วยเบิกได้เมื่อคณะกรรมการพิจารณาเห็นว่าการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะเป็นประโยชน์ต่อข้าราชการและลูกจ้างอย่างแท้จริงก็จะมีมติอนุญาตให้ดำเนินการต่อไปได้



## ขั้นตอนที่ 3 การเตรียมการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกาย

### 3.1 การเตรียมการด้านอาคารสถานที่

สถานที่สำหรับจัดทำศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอาจใช้ห้องว่างภายในอาคารที่มีอยู่ หรืออาจจะก่อสร้างอาคารใหม่ก็ได้แล้วแต่ความจำเป็นและความพร้อมห้องที่สามารถใช้เป็นศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยทั่วไปไม่ได้กำหนดขนาดไว้ตายตัวว่า กว้างยาวเท่าใด แต่จะต้องคำนึงถึงการใช้งาน ซึ่งโดยทั่วไปจะมีลักษณะการใช้งานดังนี้

- ส่วนที่จะใช้ในการติดต่อประสานงาน เก็บทะเบียน เก็บอุปกรณ์
- ห้องน้ำ ห้องล็อกเกอร์
- ห้องตรวจสุขภาพ ทดสอบสมรรถภาพ
- ห้องฝึกน้ำหนักเครื่องมือออกกำลังกายแบบแอโรบิก
- พื้นที่เอนกประสงค์ฝึกแอโรบิก โยคะ และลีลาศ เป็นต้น
- ห้องซาวน่า หรือห้องนวดเพื่อสุขภาพและการออกกำลังกาย หรือห้องคูเมื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับการเด่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
- สถานที่ปิดประกาศระเบียบการใช้อุปกรณ์ ตารางเวลา หรือประกาศ ระเบียบการใช้ห้องสุขภาพ เป็นต้น

เมื่อได้ห้องหรือสถานที่ที่จะจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแล้ว ผู้รับผิดชอบ จะต้องดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

### **3.1.1 การขออนุมัติใช้อาคารสถานที่หรือขออนุมัติปลูกสร้างใหม่**

โดยผู้รับผิดชอบจะต้องทำบันทึกถึงหัวหน้าส่วนราชการ โดยให้ประธานกรรมการสวัสดิการของส่วนราชการนั้น เป็นผู้ลงนาม (ดูตัวอย่างภาคผนวก)

### **3.1.2 การออกแบบตกแต่งหรือออกแบบก่อสร้างอาคารใหม่**

การออกแบบตกแต่งสถานที่จะต้องคำนึงถึงความสะดวก ปลอดภัย และเหมาะสมในการใช้งานด้วย กรณีต้องสร้างอาคารสถานที่ใหม่ ผู้รับผิดชอบจะต้องขอความอนุเคราะห์กรมโยธาธิการและผังเมืองดำเนินการออกแบบก่อสร้างให้โดยทำหนังสือถึงกรมโยธาธิการและผังเมือง (ดังตัวอย่างภาคผนวก)

### **3.1.3 ดำเนินการก่อสร้างหรือตกแต่งสถานที่**

ขั้นตอนนี้อาจดำเนินการบางส่วนหรือข้างหน้าบางส่วนได้สุดแล้วแต่ความพร้อมของหน่วยงาน สำหรับงบประมาณค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างหรือตกแต่ง นอกจากจะใช้เงินจากกองทุนสวัสดิการของหน่วยงานแล้ว สามารถตั้งงบประมาณรายจ่ายประจำปีจากทางราชการ ได้ด้วย (ดังสำเนาแบบ ค.ร.ม. ในภาคผนวก)

### **3.1.4 การขออนุมัติใช้น้ำประปาและกระแสไฟฟ้า**

กิจกรรมในศูนย์ออกแบบกำลังกายเพื่อสุขภาพถือเป็นกิจกรรมสวัสดิการภายในส่วนราชการอย่างหนึ่ง ซึ่งอยู่ในหลักการที่หัวหน้าส่วนราชการจะอนุมัติให้ใช้น้ำประปาและกระแสไฟฟ้าของส่วนราชการได้ โดยใช้อย่างประหยัดตามระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการจัดสวัสดิการภายในส่วนราชการ พ.ศ. 2530 ข้อ 18 ฉะนั้น ผู้รับผิดชอบจะต้องทำบันทึกเพื่อขอใช้น้ำประปาและกระแสไฟฟ้า (ดังตัวอย่างในภาคผนวก)

### 3.1.5 การขึ้นทะเบียนที่ราชพัสดุ (กรณีปลูกสร้างอาคารใหม่)

ในกรณีที่ได้ก่อสร้างอาคารสถานที่ใหม่ เมื่อดำเนินการก่อสร้างและตรวจรับอาคารเรียบร้อยแล้วจะต้องสำรวจรายการสิ่งปลูกสร้างส่งขึ้นทะเบียนที่ราชพัสดุตามแบบที่กรมธนารักษ์กำหนด

## 3.2 การเตรียมอุปกรณ์สำหรับศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

อุปกรณ์หรือเครื่องมือต่าง ๆ ที่จะใช้สำหรับศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจะมีจำนวนมากน้อยเท่าใด ขึ้นอยู่กับความต้องการของสมาชิกและความพร้อมของสถานที่ งบประมาณ บุคลากร แต่โดยทั่วไปอาจแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย กับ เครื่องมือตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพ

### 3.2.1 อุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกาย เช่น

- ◆ จักรยาน
- ◆ ลู่วิ่ง
- ◆ เครื่องฝึกยกน้ำหนัก
- ◆ เบาะรองนั่ง/นอน สำหรับฝึกแอโรบิก โยคะ
- ◆ อุปกรณ์กีฬานิดต่าง ๆ

ฯลฯ

### 3.2.2 เครื่องมือตรวจสุขภาพและสมรรถภาพ เช่น

- ◆ เครื่องชั่งน้ำหนัก
- ◆ เครื่องวัดส่วนสูง
- ◆ นาฬิกาจับเวลา
- ◆ ชุดฟังการเต้นของหัวใจ
- ◆ เครื่องวัดความดันเลือด
- ◆ เครื่องวัดปริมาณไขมันใต้ผิวหนัง
- ◆ เครื่องวัดความจุปอด

- ◆ เครื่องวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- ◆ เครื่องวัดความอ่อนตัว
- ◆ จักรยานวัดงาน

ฯลฯ

### 3.3 การเตรียมบุคลากรรับผิดชอบศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

บุคลากรที่จำเป็นต้องใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ ของศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
จะมีดังนี้

- 3.3.1 ผู้ทำหน้าที่จัดทำโครงการขออนุมัติโครงการ จัดเตรียมงบประมาณ  
จัดหาอุปกรณ์ สถานที่ และควบคุมดูแลการดำเนินการถือว่าเป็นบุคลากร  
สำคัญที่จะทำให้มีศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและมีกิจกรรมดำเนิน  
ต่อไปได้
- 3.3.2 ครูฝึกเป็นผู้นำการออกกำลังกาย ตามกิจกรรมที่สามารถใจและ  
แนะนำการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง
- 3.3.3 แพทย์ พยาบาล นักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อควบคุมตรวจสุขภาพ  
และทดสอบสมรรถภาพ
- 3.3.4 เจ้าหน้าที่ทะเบียน รักษาความสะอาด รักษาอุปกรณ์ รักษาความปลอดภัย
- 3.3.5 สมาชิกที่สนใจในการออกกำลังกาย

โดยทั่ว ๆ ไปศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในส่วนราชการจะมีเจ้าหน้าที่  
ที่รับผิดชอบประมาณ 2 - 3 คน รับผิดชอบหลายหน้าที่เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพผู้ที่รับผิดชอบ  
หน้าที่ดังกล่าวควรจะผ่านการฝึกอบรมเกี่ยวกับการดูแลศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
ซึ่งจะรวมถึงการเรียนรู้ด้านการใช้วัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในห้องศูนย์ออกกำลังกาย  
เพื่อสุขภาพ โดยติดต่อเข้าอบรมได้ที่การกีฬาแห่งประเทศไทย

### 3.4 การเตรียมงบประมาณค่าใช้จ่าย

การจัดตั้งศูนย์ออกกำลังเพื่อสุขภาพจำเป็นต้องใช้งบประมาณจำนวนมาก ฉะนั้น ผู้รับผิดชอบจำเป็นต้องมีวิธีการจัดหางบประมาณมาเพื่อดำเนินการในหลาย ๆ ทาง เช่น

#### 3.4.1 ขอตั้งงบประมาณประจำปีจากหน่วยงาน

ผู้รับผิดชอบสามารถจัดตั้งงบประมาณประจำปี หมวดสิ่งก่อสร้างและอุปกรณ์ครุภัณฑ์ได้ตามความจำเป็น โดยมติ กรม เมื่อวันที่ 20 ก.ย. 2537 โดยสรุปความว่า “ให้ ทุกกระทรวง ทบวง กรม ถือเป็นภารหน้าที่ส่วนหนึ่งของ งานสวัสดิการที่จะต้องจัดหาสถานที่ให้บุคลากรในสังกัดใช้เป็น ศูนย์สุขภาพเพื่อออกกำลังกายหรือเด่นกีฬาตามความเหมาะสม เพื่อสุขภาพและให้สามารถจัดตั้งงบประมาณประจำปีหมวดที่ดิน สิ่งก่อสร้าง และอุปกรณ์ครุภัณฑ์ตามความจำเป็น”

#### 3.4.2 ขอสนับสนุนจากภาคเอกชน

กรณีนี้อาจจำเป็นต้องมอบหมายให้ภาคเอกชนที่มี ความชำนาญเข้ามาช่วยดำเนินการจัดตั้งพร้อมทั้งดำเนินการบริการ จัดการภายใต้การกำกับดูแลของคณะกรรมการสวัสดิการ

#### 3.4.3 จัดเก็บค่าบำรุง หรือค่าบริการจากสมาชิก

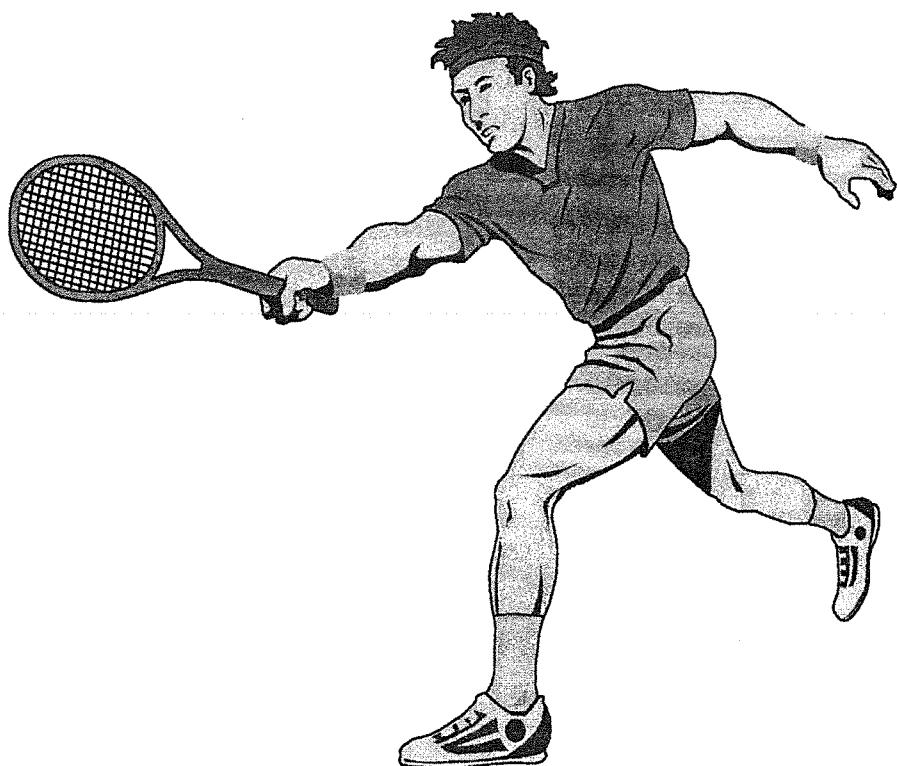
กรณีนี้อาจจะเป็นการดำเนินแบบค่อยเป็นค่อยไป สำหรับการ เพิ่มวัสดุอุปกรณ์สำหรับสถานที่จะตั้งงบประมาณจากด้านอื่น ๆ

#### 3.4.4 ใช้เงินกองทุนสวัสดิการ

กรณีที่กองทุนสวัสดิการมีเงินจำนวนมากพอสามารถขออนุมัติใช้เงิน มาดำเนินการทั้งก่อสร้างสถานที่หรือจัดซื้ออุปกรณ์ได้

### 3.4.5 เงินรายได้จากการจัดกิจกรรมสวัสดิการ

กรณีนี้ผู้รับผิดชอบอาจหารายได้เป็นรายเดพะ โดยจัดกิจกรรมสวัสดิการภายในส่วนราชการหรือกิจกรรมหารายได้อื่นๆ เช่น จัดแข่งขันกีฬา กอล์ฟ โบว์ลิ่ง หรือฟุตบอล หรือบัดดอนตรี หรือการแสดงต่าง ๆ เป็นต้น เพื่อนำรายได้มามาใช้ในกิจกรรมของศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



## ขั้นตอนที่ 4 การดำเนินการศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เมื่อเตรียมการพร้อมทั้งสถานที่ อุปกรณ์ และบุคลากรที่จะรับผิดชอบเรียบร้อยแล้ว ขั้นตอนต่อไปจะเป็นขั้นตอนการดำเนินการเพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งได้แก่เรื่องต่าง ๆ ที่จะต้องดำเนินการ ดังนี้

### 4.1 การให้บริการที่ดีแก่สมาชิก

ในการเปิดให้บริการเพื่อความสะดวกและเป็นระเบียบเรียบร้อยในการจัดการ สิ่งที่ควรดำเนินการ ได้แก่

#### 4.1.1 การจัดทำทะเบียนสมาชิก

ในการเปิดให้บริการเพื่อความสะดวกและเป็นระเบียบเรียบร้อยในการจัดการ สิ่งที่ควรดำเนินการ ได้แก่ การจัดทำทะเบียนสมาชิก

#### 4.1.2 กำหนดเวลา เปิด – ปิด การให้บริการ

ผู้รับผิดชอบจะต้องกำหนดเวลา เปิด – ปิด การให้บริการให้ให้ชัดเจน เพื่อผู้รับบริการจะสามารถมาใช้ได้ถูกต้อง

#### 4.1.3 การจัดทำคู่มือการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ ในศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการอำนวยความสะดวกในการใช้งานและเป็นการรักษาสภาพการใช้งานให้คงทนด้วย รวมทั้งยังเป็นการช่วยในเรื่องของความปลอดภัยสำหรับการออกกำลังกาย คู่มือการใช้อุปกรณ์แต่ละประเภทจะระบุจะติดตั้งไว้ที่อุปกรณ์แต่ละประเภทให้ผู้ใช้อ่านได้ง่ายและปฏิบัติได้ถูกต้อง

#### 4.1.4 การจัดเจ้าหน้าที่ดูแลรับผิดชอบ

เพื่อเป็นการดูแลความเรียบร้อยและให้บริการแนะนำ การออกแบบกายให้เหมาะสมและถูกต้องตามหลักการตลอดจน สามารถ แนะนำการใช้อุปกรณ์และเครื่องมือต่าง ๆ ได้อย่างปลอดภัย ผู้รับผิดชอบจะต้องจัดให้มีเจ้าหน้าที่ ๆ จะต้องรับผิดชอบภายใน ชุมชนออกแบบกายเพื่อสุขภาพ และเจ้าหน้าที่ดังกล่าวจะต้องมีความรู้ เกี่ยวกับการออกแบบกายอย่างถูกวิธี สามารถใช้อุปกรณ์และเครื่องมือ ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง สามารถสอน แนะนำผู้มารับบริการ ได้อย่าง เหมาะสมและถ้าเป็นไปได้ ถ้ามีผู้รับผิดชอบครบตามข้อ 3.3 ได้ก็จะ เป็นการดี

### 4.2 การดูแลและบำรุงรักษาอุปกรณ์และเครื่องมือต่าง ๆ

เพื่อให้อุปกรณ์และเครื่องมือต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์พร้อมใช้งานอยู่ ตลอดเวลาผู้รับผิดชอบควรดำเนินการ ดังนี้

- 4.2.1 จัดทำทะเบียนอุปกรณ์และเครื่องมือต่าง ๆ ที่มีอยู่
- 4.2.2 มีการตรวจสอบสภาพเพื่อให้พร้อมกับการใช้งานอย่างสม่ำเสมอ
- 4.2.3 ควรจัดหาเพิ่มเติมอุปกรณ์และเครื่องมือให้พอเพียงกับความต้องการ ของสมาชิก
- 4.2.4 หมั่นรักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบของสถานที่อย่าง สม่ำเสมอ

### 4.3 การส่งเสริมให้ข้าราชการและลูกจ้างออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

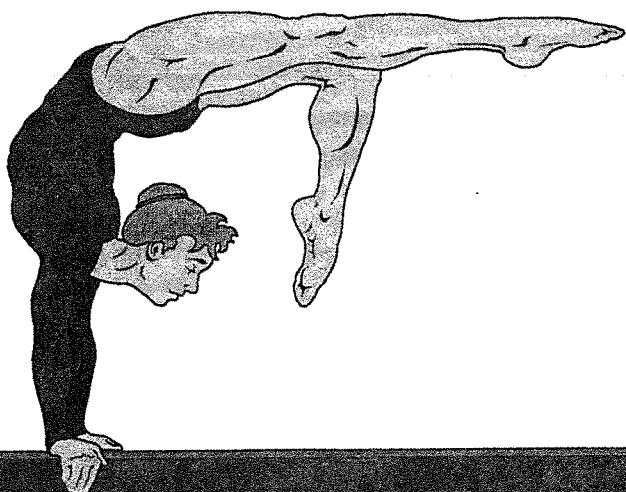
เมื่อมีศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีความพร้อมที่จะให้บริการแล้ว ลั่งสำคัญประการหนึ่งคือ การกระตุ้นให้ข้าราชการและลูกจ้างในสังกัดได้มีการรักษาสุขภาพ พลานามัยให้แข็งแรงสมบูรณ์ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและใช้ศูนย์ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่มีอยู่ให้คุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด โดยดำเนินการได้ดังนี้

- 4.3.1 มีการจัดกิจกรรมประชาสัมพันธ์เพื่อเชิญชวน
- 4.3.2 จัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพพلانามัยอย่างถูกวิธี
- 4.3.3 จัดกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสม น่าสนใจ และเชิญสมาชิกเข้าร่วม กิจกรรม
- 4.3.4 จัดบริการให้มีครุston แนะนำการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ
- 4.3.5 จัดแบ่งช่วงเวลาการใช้ศูนย์ออกกำลังกายให้เหมาะสมและสอดคล้อง กับความต้องการของสมาชิก



## ขั้นตอนที่ 5 การติดตามประเมินผลและการปรับปรุงแก้ไข

ในการประเมินผลการจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมยิ่งขึ้น อาจทำได้หลายวิธี แต่การประเมินผลที่สามารถทำได้อย่างกว้างขวางและอาจได้ข้อมูลเห็นที่เป็นประโยชน์ในการปรับปรุง คือ การขอความร่วมมือจากข้าราชการและลูกจ้างที่มาใช้บริการ ทั้งนี้อาจจะได้จากการสอบถามโดยตรง จากการใช้แบบสอบถาม หรือจัดทำเป็นตู้ขอรับความคิดเห็นจากผู้มาใช้บริการก็ได้ เมื่อได้ผลสรุปแล้วผู้รับผิดชอบสามารถนำไปใช้ในการปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้สมบูรณ์ขึ้นต่อไป



ภาคนิวัติ



## ตัวอย่างการขอใช้สถานที่

---

### บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ฝ่ายสวัสดิการ กองการเจ้าหน้าที่ โทร.....  
 ที่ ..... วันที่ .....  
 เรื่อง ขออนุมัติใช้อาคารสถานที่

---

เรียน ..... (ตำแหน่งหัวหน้าส่วนราชการ)

ด้วยระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการจัดสวัสดิการภายในส่วนราชการ พ.ศ. 2530 กำหนดให้ส่วนราชการต่าง ๆ จัดสวัสดิการภายในส่วนราชการให้แก่ข้าราชการในสังกัดและจากการสำรวจความต้องการของข้าราชการและลูกจ้างใน..... (ชื่อส่วนราชการ) พบว่า ข้าราชการและลูกจ้างประจำคงจะให้คณะกรรมการสวัสดิการ.....(ชื่อส่วนราชการ) จัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้นใน.....(ชื่อส่วนราชการ) ซึ่งคณะกรรมการสวัสดิการในประชุมครั้งที่...../..... เมื่อวันที่ ..... ได้พิจารณาแล้วเห็นควรให้จัดตั้งศูนย์ฯ ขึ้นใน..... (ชื่อส่วนราชการ)

ในการจัดศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือสถานที่ ซึ่งคณะกรรมการได้พิจารณาแล้วเห็นว่า บริเวณ.....เหมาะสมที่จะจัดให้เป็นศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ และโดยที่ระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการจัดสวัสดิการภายในส่วนราชการ พ.ศ. 2530 ข้อ 17 กำหนดว่า สวัสดิการภายในส่วนราชการอาจใช้เนื้อที่อาคารสถานที่ของทางราชการ ได้ตามสมควร จึงเรียนมา เพื่อขอได้โปรดพิจารณาอนุมัติให้ใช้เนื้อที่ดังกล่าวเป็นศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

(ลงชื่อ).....

(.....)

ประธานกรรมการสวัสดิการ.....(ชื่อส่วนราชการ)

\*\*\*\*\*

## ตัวอย่างกรณีจะต้องสร้างใหม่

---

### บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ฝ่ายสวัสดิการ กองการเจ้าหน้าที่ โทร.....  
ที่ ..... วันที่ .....

เรื่อง ขออนุมัติใช้อาคารสถานที่

---

เรียน ..... (ตำแหน่งหัวหน้าส่วนราชการ)

ด้วยระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการจัดสวัสดิการภายในส่วนราชการ พ.ศ. ๒๕๓๐ กำหนดให้ส่วนราชการต่าง ๆ จัดสวัสดิการภายในส่วนราชการให้แก่ข้าราชการในสังกัด และจากการสำรวจความต้องการของข้าราชการและลูกจ้างใน.....(ชื่อส่วนราชการ) พบว่าข้าราชการและลูกจ้างประสงค์จะให้คณะกรรมการสวัสดิการ.....(ชื่อส่วนราชการ) ซึ่งคณะกรรมการสวัสดิการในการประชุมครั้งที่...../..... เมื่อวันที่.....ได้พิจารณาแล้วเห็นควรให้จัดศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้นใน.....(ชื่อส่วนราชการ)

ในการจัดศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสิ่งที่สำคัญที่สุดคือสถานที่ ซึ่งคณะกรรมการได้พิจารณาแล้วเห็นว่า สถานที่ทำงานในปัจจุบันไม่มีสถานที่ว่างเหลืออยู่ จึงไม่อาจใช้เนื้อที่อาคารสถานที่ที่มีอยู่เพื่อจัดตั้งสถานที่จัดศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ แต่มีเนื้อที่บริเวณใกล้อาคาร .....ซึ่งเป็นเนื้อที่ว่างเปล่า อาจจัดสร้างเป็นสถานที่ในการจัดศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ จึงเรียนมา เพื่อขอได้โปรดพิจารณา หากเห็นชอบด้วย จะได้ประสานงานกับกองคลัง เพื่อติดต่อส่วนราชการที่เกี่ยวข้องในการออกแบบและเงินงบประมาณก่อสร้างต่อไป

(ลงชื่อ).....

(.....)

ประธานกรรมการสวัสดิการ.....(ชื่อส่วนราชการ)

\*\*\*\*\*

## ตัวอย่าง

ที่ ...../.....

กรม.....

ถนน..... กท 10.....

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

**เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ช่วยออกแบบอาคารศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**

เรียน อธิบดีกรมโยธาธิการและผังเมือง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารแจ้งรายละเอียดความต้องการและงบประมาณสำหรับการก่อสร้างอาคารศูนย์ออก  
กำลังกายเพื่อสุขภาพ

ด้วย..... (ชื่อส่วนราชการ) ประสงค์จะจัดศูนย์ออกกำลังกาย  
เพื่อสุขภาพให้แก่ข้าราชการในสังกัด แต่อาคารสถานที่เดิมไม่มีเนื้อที่เพียงพอที่จะจัดตั้งศูนย์ดังกล่าวได้  
และพิจารณาแล้วเห็นว่า.....( ชื่อส่วนราชการ ) มีสถานที่ว่างและงบประมาณเพียงพอที่จะ  
ดำเนินการก่อสร้างอาคารศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากกรมโยธาธิการและผังเมือง ได้โปรดช่วยออกแบบ  
อาคารศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังกล่าวตามเอกสารแจ้งรายละเอียดความต้องการที่แนบมาพร้อม  
หนังสือนี้ รวมทั้งกำหนดรายละเอียดและประมาณการราคากลางค่าก่อสร้างอาคารให้ด้วย จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ .....

(.....)

ตำแหน่ง .....

กองคลัง

โทร. .....

## ตัวอย่าง

### บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ฝ่ายสวัสดิการ กองการเจ้าหน้าที่ โทร.....  
 ที่ ..... วันที่ .....

เรื่อง ขออนุมัติใช้น้ำและกระแสไฟฟ้าของ ..... (ชื่อส่วนราชการ)

---

เรียน ..... (ตำแหน่งหัวหน้าส่วนราชการ)

ตามที่..... (ตำแหน่งหัวหน้าส่วนราชการ) ได้อนุมัติให้ใช้บริเวณ.....ของ  
 อาคาร.....จัดศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

โดยที่การบริหารจัดการศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จำเป็นต้องใช้น้ำและกระแสไฟ  
 ฟ้า เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรมเพื่อเป็นสวัสดิการให้แก่ข้าราชการในสังกัด ซึ่งอยู่ใน  
 หลักการที่.....(ตำแหน่งหัวหน้าส่วนราชการ) จะอนุมัติให้ใช้น้ำและกระแสไฟฟ้าของ.....  
 (ชื่อส่วนราชการ) ได้ ทั้งนี้ ตามข้อ 18 ของระเบียบสำนักนายกรัฐมนตรีว่าด้วยการจัดสวัสดิการภายใน  
 ส่วนราชการ พ.ศ. 2530

จึงเรียนมาเพื่อขอได้โปรดพิจารณาอนุมัติให้ใช้น้ำและกระแสไฟฟ้าเพื่อการบริหารจัด  
 การศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

(.....)

ตำแหน่ง .....

ประธานกรรมการสวัสดิการ .....(ชื่อส่วนราชการ)

\*\*\*\*\*

มติ ค.ร.ม.

เรื่อง ศูนย์สุขภาพภายในส่วนราชการ

- สำเนา -

ที่ นร 0206/ว 140

สำนักเลขานุการคณะกรรมการรัฐมนตรี  
ทำเนียบรัฐบาล กทม. 10300

27 กันยายน 2537

เรื่อง ผลการดำเนินงานตามแผนงานและโครงการกีฬาเพื่อสันคงโยบายรัฐบาล

เรียน เลขาธิการ ก.พ.

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. สำเนาหนังสือสำนักนายกรัฐมนตรี ที่ นร 1206/6115 ลงวันที่ 21 มิถุนายน 2537
  2. สำเนาหนังสือกระทรวงอุตสาหกรรม ด่วนมาก ที่ อก 0201/3553 ลงวันที่ 29 กรกฎาคม 2537
  3. สำเนาหนังสือกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม ด่วนมาก ที่ รส 0203/3513 ลงวันที่ 29 กรกฎาคม 2537
  4. สำเนาหนังสือสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ด่วนมาก ที่ นร 1004/3972 ลงวันที่ 29 กรกฎาคม 2537
  5. สำเนาหนังสือกระทรวงการคลัง ด่วนที่สุด ที่ กค 0614/32206 ลงวันที่ 3 สิงหาคม 2537
  6. สำเนาหนังสือกระทรวงมหาดไทย ที่ นท 0212/14318 ลงวันที่ 10 สิงหาคม 2537
  7. สำเนาหนังสือกระทรวงสาธารณสุข ที่ สธ 0609/4361 ลงวันที่ 16 สิงหาคม 2537

ด้วยสำนักนายกรัฐมนตรีได้เสนอเรื่องผลการดำเนินงานตามแผนงานและโครงการกีฬาเพื่อสันคงโยบายรัฐบาล เพื่อคณะกรรมการพิจารณา ซึ่งกระทรวงอุตสาหกรรม กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กระทรวงการคลัง กระทรวงมหาดไทย และกระทรวงสาธารณสุข ได้เสนอความเห็นประกอบการพิจารณาด้วยความละเอียดปราภูมิสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้

คณะกรรมการได้ประชุมประจำเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2537 ลงมติว่า

1. ให้ทุกกระทรวง ทบวง กรม ถือเป็นภาระหน้าที่ส่วนหนึ่งของงานสวัสดิการที่จะต้องขัดหาสถานที่ให้บุคลากรในสังกัดใช้เป็นศูนย์สุขภาพเพื่อออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาตามความเหมาะสมเพื่อสุขภาพ และให้สามารถจัดตั้งงบประมาณประจำปี หมวดที่ดิน สิ่งก่อสร้าง และอุปกรณ์ครุภัณฑ์ ตามความจำเป็น
2. ให้กระทรวง ทบวง กรม ที่มีหน้าที่พิจารณาออกใบอนุญาตให้แก่สถานประกอบการประเภทต่าง ๆ ส่งเสริมและสนับสนุนให้สถานประกอบการประเภทต่าง ๆ ของภาคเอกชนที่มีพนักงานหรือคนงานเกินกว่า 100 คนขึ้นไป จัดให้มีสถานที่และอุปกรณ์บริการด้านสวัสดิการ โดยอย่างน้อยควรต้องมีห้องพยาบาล ศูนย์คุณภาพเด็ก และสถานออกกำลัง หรือบริเวณที่เล่นกีฬาตามความเหมาะสม
3. ให้มีการส่งเสริมและสนับสนุน โรงงานผู้ผลิตอุปกรณ์การกีฬาประเภทที่มีความเหมาะสมต่อวิถีชีวิตคนไทย รวมทั้งผู้ผลิตอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายภายในประเทศเป็นกรณีพิเศษ โดยให้การกีฬาแห่งประเทศไทยและกรมพลศึกษา ร่วมกันพิจารณาจัดทำรายการอุปกรณ์กีฬาและเครื่องออกกำลังกายที่จำเป็นและผลิตไม่ได้ในประเทศ และไม่อยู่ในข่ายได้รับการลดหรือยกเว้นอากรเสนอให้กระทรวงการคลังพิจารณาปรับปรุงอัตราอากรเข้าให้ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

ลงชื่อ                      วิษณุ เครืองาม

(นายวิษณุ เครืองาม)

เลขาธิการคณะกรรมการ

กองประสานนโยบายและแผน

โทร. 2800389

โทรสาร 2801901

สำเนาลูกด้วย

(นายบุญถิน กังวาลสุข)

เจ้าหน้าที่วิเคราะห์งานบุคคล 7 ว

\*\*\*\*\*

