



ประกาศมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

เรื่อง ประชาสัมพันธ์เชิญชวน อาจารย์ บุคลากร และนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ Season 3
เพื่อการดูแลสุขภาพของตนเอง

ตามที่มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้มีนโยบายส่งเสริมสุขภาพให้กับ อาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา การนี้จึงร่วมกับ ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยให้มีการออกกำลังกายที่เพียงพอและเหมาะสม ในการออกกำลังกายด้วยตนเองได้ทุกที่ ทุกเวลา ทั้งนี้ เพื่อให้มีการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมดังกล่าวให้มีประสิทธิภาพ ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมายอย่างต่อเนื่องและประสบความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม ภายใต้แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๗๓ โครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งกิจกรรม “ก้าวทำใจ Season 3” เป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยตนเองและส่งผลการออกกำลังกาย สะสมแต้มสุขภาพใน Application line โดยเริ่มต้นตั้งแต่วันที่ ๑ มีนาคม - ๗ สิงหาคม ๒๕๖๔ ถือเป็นก้าวขับเคลื่อนนโยบายลงสู่พื้นที่ให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้อย่างทั่วถึง

จากการบูรณาการการทำงานร่วมกันดังกล่าวข้างต้น เพื่อให้สอดคล้องกับคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ด้านสุขภาพดี รวมทั้งเป็นการส่งเสริม สนับสนุนให้ อาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและการเรียน ดังนั้น จึงประชาสัมพันธ์เชิญชวนอาจารย์ บุคลากร และนักศึกษา สมัครเข้าร่วมกิจกรรม “ก้าวทำใจ Season 3” โดยการลงทะเบียนผ่าน Application line ID : @THNVR หรือ www.kaotajai.com เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลสุขภาพของตนเอง ดังนี้

๑. การสะสมแต้มการออกกำลังกายด้วยตนเองตามความถนัด
๒. การประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น และการคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต จากสถานการณ์ COVID - 19
๓. การตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง

ทั้งนี้ เพื่อสุขภาพที่ดี และเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายตนเอง ให้มีความแข็งแรง ตลอดจนเป็นการป้องกันโรคต่าง ๆ ตามคำกล่าวที่ว่า “สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องทำเอง” จึงขอเชิญชวนดูแลรักษาสุขภาพของตนเองผ่านกิจกรรมดังกล่าวข้างต้น หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ นายรัชชชัย สร้อยฟ้า นักวิชาการศึกษา กองพัฒนานักศึกษา เบอร์โทรศัพท์ ๐๕๓ - ๘๘๕๔๔๓

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๔

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชาตรี มณีโกศล)

รักษาราชการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่