



ที่ อบ ๐๐๑๙/๐ ๙๕๓๗

ถึง สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอทุกอำเภอ

ด้วย กรมการพัฒนาชุมชนโดยสำนักงานเลขาธิการกรม ได้จัดทำโครงการ ๑๐,๐๐๐ ก้าว ชาว พช.สุขภาพดี เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรกรมฯ หันมาสนใจการออกกำลังกาย สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กำหนดดำเนินโครงการระหว่าง เดือนมิถุนายน – ตุลาคม ๒๕๖๓ เป้าหมายประกอบด้วยบุคลากรกรมฯ ทุกคน ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค โดยมีรายละเอียดขั้นตอนการดำเนินโครงการฯ ตามเอกสารแนบ

เพื่อให้การดำเนินโครงการดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สำนักงานพัฒนาชุมชน จังหวัดอุบลราชธานีขอความร่วมมือสำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอมอบหมายเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์เชิญชวน ให้บุคลากรในสังกัดเข้าร่วมโครงการฯ โดยดำเนินการ ดังนี้

๑. ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฯ ผ่านระบบออนไลน์ทางเว็บไซต์กรมการพัฒนาชุมชน ([www.cdd.go.th](http://www.cdd.go.th)) ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๓

๒. เข้าร่วม Facebook กลุ่ม ๑๐,๐๐๐ ก้าว พช.สุขภาพดี เพื่อเป็นช่องทางการสื่อสาร ระหว่างสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการฯ ตาม QR Code ที่แนบมาพร้อมนี้

๓. รายงานผลการเดิน (จำนวนก้าว) ทุกวัน โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ ๑ กรกฎาคม - ๒๘ กันยายน ๒๕๖๓ รวม ๙๐ วัน ผ่านระบบออนไลน์ทางเว็บไซต์กรมการพัฒนาชุมชน ([www.cdd.go.th](http://www.cdd.go.th)) ทั้งนี้ หากมีข้อขัดข้องในการลงทะเบียนและรายงานผล สามารถสอบถามข้อมูลได้ที่ นายยุทธชัย เครือแก้ว ๐๖๔ ๖๔๑๔๑๙๓ นายภาคภูมิ บัวตูม ๐๘๙ ๑๖๖๐๕๐๖ นายราเชนทร์ บุญตา ๐๘๗ ๓๕๖๑๑๓๓

สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดอุบลราชธานี

มิถุนายน ๒๕๖๓

ฝ่ายอำนวยการ

โทร. ๐-๕๕๓๔-๕๖๒๘

โทรสาร ๐-๕๕๓๔-๕๖๒๘

เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้  
ภายในปี ๒๕๖๕



Change for Good

## รายละเอียดโครงการ ๑๐,๐๐๐ ก้าวชาว พช.สุภาพดี

วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรกรมฯ หันมาสนใจการออกกำลังกาย สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กลุ่มเป้าหมาย ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ และบุคลากรของกรมฯ ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ทุกคน

ระยะเวลาดำเนินการ ระหว่างเดือนมิถุนายน - เดือนตุลาคม ๒๕๖๓

- ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการทางระบบออนไลน์ผ่านเว็บไซต์กรมการพัฒนาชุมชน ระหว่างวันที่ ๒๕-๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๓
- เข้าร่วม Facebook กลุ่ม ๑๐,๐๐๐ ก้าว ชาว พช.สุภาพดี เพื่อเป็นช่องทางการสื่อสารระหว่างสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการฯ
- รายงานผลการเดิน (จำนวนก้าว) ทุกวัน โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ ๑ กรกฎาคม - ๒๘ กันยายน ๒๕๖๓ รวม ๙๐ วัน
- ประกาศผลและมอบรางวัลเดือนตุลาคม ๒๕๖๓

งบประมาณ จากกองทุนสวัสดิการกรมการพัฒนาชุมชน จำนวน ๕๕,๖๕๐ บาท (ห้าหมื่นห้าพันหกร้อย - ห้าสิบบาทถ้วน)

### รางวัล

- ประเภทจอมชัย สำหรับผู้มีจำนวนก้าวรวมมากที่สุดและรองลงมาตามลำดับ รวม ๒๑ รางวัล รางวัลที่ ๑ มูลค่า ๓,๐๐๐ บาท รองลงมา ๒๐ รางวัล ๆ ละ ๑,๐๐๐ บาท
- ประเภทจอมชัย สำหรับผู้ลดน้ำหนักได้มากที่สุดและรองลงมาตามลำดับ รวม ๒๑ รางวัล รางวัลที่ ๑ มูลค่า ๓,๐๐๐ บาท รองลงมา ๒๐ รางวัล ๆ ละ ๑,๐๐๐ บาท
- รางวัลพิเศษ จำนวน ๙ รางวัล

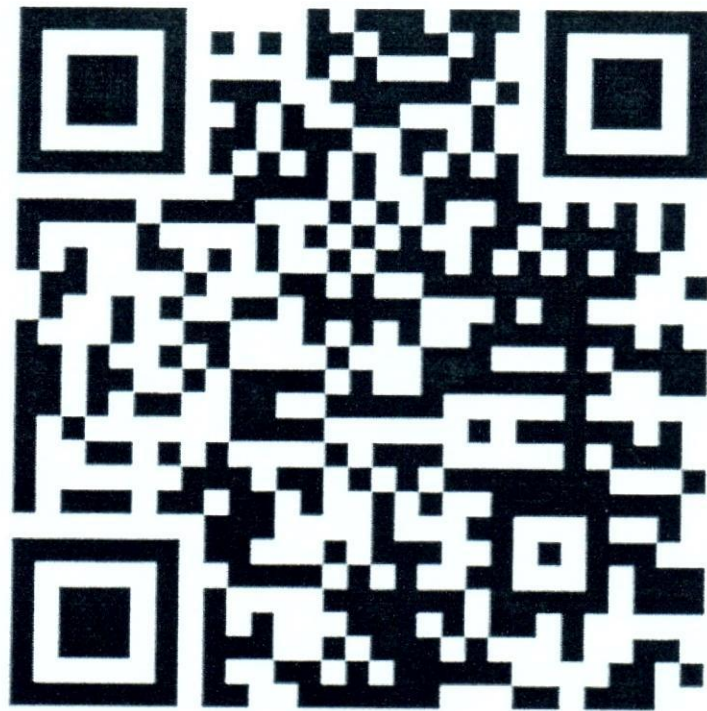
### ตัวชี้วัดกิจกรรม

ร้อยละ ๒๐ ของจำนวนบุคลากรกรมฯ ที่เข้าร่วมโครงการมีน้ำหนักตัวลดลง

หมายเหตุ...หากมีข้อขัดข้องในการลงทะเบียนและรายงานผล สามารถสอบถามข้อมูลได้ที่

๑. นายยุทธชัย เครือแก้ว ๐๖๔ ๖๔๑๔๑๙๓
๒. นายภาคภูมิ บัวตูม ๐๘๙ ๑๖๖๐๕๐๖
๓. นายราเชนทร์ บุญตา ๐๘๗ ๓๕๖๑๑๓๓
๔. นางบุญศิริ เทพภูธร ๐๙๕ ๓๕๕๖๓๒๔

# Facebook กลุ่ม



**10,000 ก้าว**  
ชาว พช.สุงภาพดี