



ที่ ฉช ๐๐๑๙/ว ๓๒๖๗

ถึง อำเภอทุกอำเภอ

จังหวัดฉะเชิงเทรา ขอประชาสัมพันธ์เชิญชวนบุคลากรในสังกัดกรมการพัฒนาชุมชน เข้าร่วมโครงการ ๑๐,๐๐๐ ก้าว ชาว พช. สุขภาพดี โดยโครงการฯ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรหันมาสนใจการออกกำลังกาย สร้างนิสัยในการดูแลสุขภาพ เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งบุคลากรในสังกัดกรมการพัฒนาชุมชนสามารถเข้าร่วมโครงการฯ โดยดำเนินการ ดังนี้

๑. ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการฯ ผ่านระบบออนไลน์ทางเว็บไซต์กรมการพัฒนาชุมชน (www.cdd.go.th) ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๓

๒. เข้าร่วม Facebook กลุ่ม ๑๐,๐๐๐ ก้าว ชาว พช. สุขภาพดี เพื่อเป็นช่องทางการสื่อสารระหว่างสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการฯ ตาม QR Code ที่แนบมาพร้อมนี้

๓. รายงานผลการเดิน (จำนวนก้าว) ทุกวัน โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ ๑ กรกฎาคม - ๒๘ กันยายน ๒๕๖๓ รวม ๙๐ วัน ผ่านออนไลน์ทางเว็บไซต์กรมการพัฒนาชุมชน (www.cdd.go.th)



สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด

โทร. ๐ ๓๘๕๑ ๑๒๓๙

โทรสาร ๐ ๓๘๕๑ ๑๒๓๙

เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้  
ภายในปี ๒๕๖๕



Change for Good

## รายละเอียดโครงการ ๑๐,๐๐๐ ก้าวชาว พช.สุขภาพดี

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.สุขภาพดี เพื่อเป็นช่องทางการสื่อสารระหว่างสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการฯ

- รายงานผลการเดิน (จำนวนก้าว) ทุกวัน โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ ๑ กรกฎาคม - ๒๘ กันยายน ๒๕๖๓ รวม ๙๐ วัน

- ประกาศผลและมอบรางวัลเดือนตุลาคม ๒๕๖๓

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

### รางวัล

- ประเภทจอมขยับ สำหรับผู้มีจำนวนก้าวรวมมากที่สุดและรองลงมาตามลำดับ รวม ๒๑ รางวัล รางวัลที่ ๑ มูลค่า ๓,๐๐๐ บาท รองลงมา ๒๐ รางวัล ๆ ละ ๑,๐๐๐ บาท

- ประเภทจอมขยัน 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 ๓๕๔๖๓๒๔

# Facebook กลุ่ม



**10,000 ก้าว**  
ชาว พช.สุภาพดี