



วารสารเพื่อการประชาสัมพันธ์

อบจ.บุรีรัมย์นิวส์ BURIRAM NEWS

ประจำเดือน
2 5 6 6

ตุลาคม



ศูนย์ข้อมูลข่าวสาร อบจ.บส.



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายภูษิต เล็กอุตากร	นายก อบจ.บุรีรัมย์
นายเสริมศักดิ์ ทองศรี	รองนายก อบจ.บุรีรัมย์
นายยุทธชัย พงศ์พนิช	รองนายก อบจ.บุรีรัมย์
เลขาธิการนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์	
ที่ปรึกษานายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์	
นายแพ เดชพร	ประธานสภา อบจ.บุรีรัมย์
นายสวัสดิ์ บุตรวิชา	รองประธานสภา อบจ.บุรีรัมย์
นายส่งศักดิ์ สุขานิชกุล	รองประธานสภา อบจ.บุรีรัมย์
นายโยธิน เรืองสุขศรีวงศ์	เลขาธิการสภา อบจ.บุรีรัมย์
สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์	

บรรณาธิการ

นายเศรษฐพร เบญจศรีรักษ์	ปลัด อบจ.บุรีรัมย์
นายทวีศักดิ์ เล็กสุด	รองปลัด อบจ.บุรีรัมย์
หัวหน้าส่วนราชการในสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์	

กองบรรณาธิการ

นางวันเพ็ญ ศรีศิริโชคชัย ผอ.กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ
นางณมน ทะวาแสน หัวหน้าฝ่ายสถิติข้อมูลและสารสนเทศ
นายสุรเชษ ขนะสิทธิ์ นักวิชาการคอมพิวเตอร์ชำนาญการ
นางสาวเยาวลักษณ์ วรรณโกษิตย์ นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
นายอติชัย ธรรมมูสา ผู้ช่วยนักพัฒนาชุมชน
นายธนภัทร ศรีศิริโชคชัย ผู้ช่วยนักจัดการงานทั่วไป
นายเจนวิทย์ สระแก้ว ผู้ช่วยนักวิชาการคอมพิวเตอร์

สำนักงาน

ฝ่ายสถิติข้อมูลและสารสนเทศ กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ
องค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ เลขที่ 444 หมู่ที่ 11
ตำบลเสม็ด อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ 31000
โทรศัพท์/โทรสาร : 0 4461 2913
เว็บไซต์ : www.bpao.go.th
เฟซบุ๊ก : www.facebook.com/bpao2011
FBเพจ : องค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์



CONTENT

สารบัญ

สารบัญ	หน้า
ประชุมคณะกรรมการฝ่ายงบประมาณและการเงิน	3
ประชุมคณะกรรมการฝ่ายอำนวยการความสะดวก การต้อนรับ และประชาสัมพันธ์	4
ประชุมติดตามการดำเนินงานของคณะกรรมการ	5
ประจําจุดเชียร์นักกีฬา “บุรีรัมย์มาออน”	
ตรวจสอบพื้นที่ถนนชำรุดเสียหาย	6
ประชุมคณะกรรมการสนับสนุนการจัดการแข่งขัน	7
รถจักรยานยนต์ชิงแชมป์โลก	
ประชุมรับนโยบายการปฏิบัติราชการ ครั้งที่ 1	8
ลงพื้นที่ตรวจสภาพรถ Shuttle tan	9
พิธีสวดพระพุทธมนต์และตักบาตรพระสงฆ์ “วันนวมินทรมหาราช” 13 ตุลาคม 2566	10
พิธีวางพวงมาลัยถวายสักการะ	11
พิธีวางพวงมาลา “วันนวมินทรมหาราช”	12
กิจกรรม “จับกาแฟ แลบุรีรัมย์”	14
เปิดศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพ สุขใจใกล้บ้าน	15
ประชุมคณะกรรมการสนับสนุนการจัดทำแผนพัฒนา	16
องค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์	
ร่วมพิธีเปิดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการฯ	17
มอบบ้านคนพิการ อำเภอพลับพลาชัย	18
ประชุมหารือประเด็นขับเคลื่อนการยกระดับกองทุนฟื้นฟู	20
สมรรถภาพจังหวัด	
วันปียมหาราช	21
ประชุมคณะกรรมการสนับสนุนการจัดการแข่งขัน	22
รถจักรยานยนต์ชิงแชมป์โลก	
ประชุมคณะกรรมการจังหวัดบุรีรัมย์	23
ประชุมคณะกรรมการศูนย์อำนวยการป้องกันและ	24
ปราบปรามยาเสพติดจังหวัดบุรีรัมย์	
ประชุมซักซ้อมเจ้าหน้าที่ให้บริการประจํารถ Shuttle tan	25
ประชุมคณะกรรมการข้าราชการองค์การบริหารส่วนจังหวัด	26
ประชุมคณะกรรมการติดตามและประเมินผลแผนพัฒนา	27
องค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์	
ประชุมซักซ้อมปฏิบัติหน้าที่ให้บริการและอำนวยความสะดวก	28
แก่นักท่องเที่ยว	
ซักซ้อมการปฏิบัติหน้าที่เจ้าหน้าที่ประจํารถ Shuttle tan	29
การแข่งขันรถจักรยานยนต์ชิงแชมป์โลก	30
แจกแผ่นพับประชาสัมพันธ์	32
โครงการ แสงน้ำใจ ไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต	33
สำนักช่างออกปฏิบัติการ	34
งานด้านพัสดุ และการจัดหาพัสดุ	35

ประชุมคณะกรรมการฝ่ายงบประมาณและการเงิน



นายภูษิต เล็กอุตการ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ มอบหมายนายดร. หริกประโคน หัวหน้าฝ่ายการเงิน และบัญชี รักษาการแทน ผู้อำนวยการกองคลัง เข้าร่วมการประชุมคณะกรรมการฝ่ายงบประมาณและการเงิน การแข่งขันรถจักรยานยนต์ชิงแชมป์โลก สนามที่ 17 “OR Thailand Grand Prix 2023” จังหวัดบุรีรัมย์ ระหว่างวันที่ 27 - 29 ตุลาคม 2566 ณ สนามช้างอินเตอร์เนชั่นแนลเซอร์กิต จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมีนายจำเริญ แหวนเพชร รองผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นประธานฯ พร้อมด้วยคณะกรรมการฝ่ายงบประมาณและการเงิน เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมประชุม ณ ห้องประชุมฝ่ายคำ ศาลากลางจังหวัดบุรีรัมย์ ชั้น 3 ศูนย์ราชการจังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2566



ประชุมคณะกรรมการฝ่ายอำนวยการความสะดวก การต้อนรับ และประชาสัมพันธ์



นายสุนทร อินโท วิศวกรชำนาญการพิเศษ รักษาการแทน ผู้อำนวยการกองการท่องเที่ยวและกีฬา เข้าร่วมการประชุมคณะกรรมการฝ่ายอำนวยการความสะดวก การต้อนรับ และประชาสัมพันธ์ ประจำสนามช้างอินเตอร์เนชั่นแนลเซอร์กิต ในการแข่งขันรถจักรยานยนต์ชิงแชมป์โลก สนามที่ 17 “OR Thailand Grand Prix 2023” ระหว่างวันที่ 27 - 29 ตุลาคม 2566 โดยมีนายสืบพงษ์ นิ่มพูลสวัสดิ์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นประธานการประชุม พร้อมด้วยคณะกรรมการ และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมประชุม ณ ห้องประชุมสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ ตำบลเสม็ด อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 4 ตุลาคม 2566



ประชุมติดตามการดำเนินงานของคณะกรรมการ ประจำจุดเชียร์นักกีฬา “บุรีรัมย์ มาราธอน” ประจำปี 2567



นายทวีศักดิ์ เล็กสุด รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ พร้อมด้วยนางประทุม วันทนาพิทักษ์ เลขานุการองค์การบริหารส่วนจังหวัด เข้าร่วมการประชุมติดตามการดำเนินงานของคณะกรรมการประจำจุดเชียร์นักกีฬา “บุรีรัมย์ มาราธอน” ประจำปี 2567 (BURIRAM MARATHON 2024) ครั้งที่ 2/2566 โดยมีนายณฐา โฆษาศิวิไลซ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นประธานการประชุมฯ พร้อมด้วยนายสืบพงษ์ นิ่มพูลสวัสดิ์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ หัวหน้าส่วนราชการ และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมประชุมฯ ณ ห้องประชุมสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ ตำบลเสม็ด อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม 2566



ตรวจสอบพื้นที่ถนนชำรุดเสียหาย



นายเศรษฐพร เบญจศิริรักษ์ ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ พร้อมด้วยนางลำไย ภาชี สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ เขตอำเภอหนองหงส์ นายสมชาย มณีวิหก ผู้อำนวยการสำนักช่าง และเจ้าหน้าที่สำนักช่าง เข้าตรวจสอบพื้นที่ร้องทุกข์ถนนชำรุดเสียหายสายบ้านสีชา - บ้านเสาเดียว อำเภอหนองหงส์ โดยผลการตรวจสอบพบว่า ถนนสายทางดังกล่าว ไม่ได้อยู่ในความรับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ จะแก้ไขเบื้องต้นโดยหลังฝนหยุดตกจะได้นำเครื่องจักรกลชุดปรับเกรด ออกปรับเกรดถนนสายดังกล่าว เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนให้ชาวบ้านได้สัญจรไปมาสะดวกยิ่งขึ้น โดยการประสานงานจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม 2566



ประชุมคณะกรรมการสนับสนุน การจัดการแข่งขันรถจักรยานยนต์ชิงแชมป์โลก



นายภูษิต เล็กอุตการ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร นายเศรษฐพร เบญจศรีรักษ์ ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ นายทวีศักดิ์ เล็กสุด รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ และหัวหน้าส่วนราชการ เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการสนับสนุนการจัดการแข่งขันรถจักรยานยนต์ชิงแชมป์โลก สนามที่ 17 “OR Thailand Grand Prix 2023” จังหวัดบุรีรัมย์ ครั้งที่ 2/2566 ณ ห้องประชุมชั้น 2 สนามช้างอารีนา ตำบลอิสาน อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2566



ประชุมรับมอบนโยบายการปฏิบัติราชการ



นายยุทธชัย พงศ์พนิช รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ เข้าร่วมการประชุมรับมอบนโยบายจากผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ ครั้งที่ 1/2566 ในการปฏิบัติราชการของคณะกรรมการจังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อให้การปฏิบัติราชการเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ โดยมีนายอนุชา โขชาศิริไธสง ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นประธานการประชุมฯ พร้อมด้วยรองผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ หัวหน้าส่วนราชการ หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ นายอำเภอ ผู้บริหารองค์กรเอกชน และผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เข้าร่วมประชุมรับมอบนโยบายฯ ซึ่งจังหวัดบุรีรัมย์ได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวอารยธรรมขอมและกีฬามาตรฐานโลก เศรษฐกิจมั่นคง สังคมเข้มแข็งอย่างยั่งยืน พัฒนาเศรษฐกิจภาคบริการให้เป็นกลไกหลักในการขับเคลื่อนการพัฒนาของจังหวัด ได้แก่ การท่องเที่ยว กีฬาและกิจกรรมต่อเนื่อง เพื่อหนุนเสริมการลงทุนด้านการผลิตสินค้าเกษตรในพื้นที่ รวมถึงการเพิ่มมูลค่าการค้าชายแดน ณ หอประชุมจังหวัดบุรีรัมย์ ศาลากลางจังหวัดบุรีรัมย์ ตำบลเสม็ด อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 10 ตุลาคม 2566



ลงพื้นที่ตรวจสอบสภาพรถ Shuttle TAN



นายเสริมศักดิ์ ทองศรี รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ พร้อมด้วยนายสมชาย มณีวิหค ผู้อำนวยการสำนักช่าง และนายสุนทร อินโท วิศวกรชำนาญการพิเศษ รักษาการแทน ผู้อำนวยการกองการท่องเที่ยวและกีฬา ลงพื้นที่ตรวจสอบสภาพรถ Shuttle TAN เพื่อเตรียมความพร้อม สำหรับให้บริการและอำนวยความสะดวกให้กับนักท่องเที่ยวที่เดินทางเข้าชมการแข่งขันรถจักรยานยนต์ชิงแชมป์โลก สนามที่ 17 “OR Thailand Grand Prix 2023” ระหว่างวันที่ 27 - 29 ตุลาคม 2566 ณ สนามช้างอินเตอร์เนชั่นแนลเซอร์กิต อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2566



พิธีสวดพระพุทธมนต์และตักบาตรพระสงฆ์ “วันนวมินทรมหาราช” 13 ตุลาคม 2566



นายยุทธชัย พงศ์พนิช รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ พร้อมด้วยนายแพ เดชพร ประธานสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ นายทวีศักดิ์ เล็กสุด รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ หัวหน้าส่วนราชการ และข้าราชการ เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ ร่วมพิธีสวดพระพุทธมนต์และทำบุญตักบาตรถวายพระราชกุศล พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เนื่องใน “วันนวมินทรมหาราช” 13 ตุลาคม 2566 โดยมีนายณฤช ไขษาศิวิไลซ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นประธานในพิธีฯ พร้อมด้วยรองผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ หัวหน้าส่วนราชการ และประชาชนร่วมพิธีสวดพระพุทธมนต์และตักบาตรพระสงฆ์ 139 รูป ณ ลานด้านหน้าสนามช้างอารีนา ตำบลอิสาน อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2566



วางพวงมาลัยถวายสักการะรูปหล่อ



นายยุทธชัย พงศ์พนิช รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ พร้อมด้วยนายเศรษฐพร เบญจศรีรักษ์ ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ นายทวีศักดิ์ เล็กสุด รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ หัวหน้าส่วนราชการ และเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ ร่วมวางพวงมาลัยถวายสักการะรูปหล่อพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงผนวช ที่ประดิษฐานลานด้านหน้าสนามช้างอารีนา และเยี่ยมชมนิทรรศการ พระราชประวัติ และพระอัจฉริยภาพ ด้านต่างๆ อาทิ ด้านการศึกษาและอาชีพ ด้านการแพทย์ การเกษตร จอมทัพไทย การกีฬาดนตรี ศาสนา โครงการพระราชดำริและการเสด็จเยือนราษฎรพื้นที่จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมีนายณฤฯ โฆษาศิริไธสง ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นประธานในพิธีฯ พร้อมด้วยรองผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ หัวหน้าส่วนราชการ และประชาชน ร่วมกิจกรรมเทิดพระเกียรติและถวายเป็นพระราชกุศล พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร เนื่องใน “วันนวมินทรมหาราช” 13 ตุลาคม 2566 ณ ลานด้านหน้าสนามช้างอารีนา ตำบลอีสาน อำเภอบึงบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2566



พิธีวางพวงมาลา “วันนวมินทรมหาราช”



นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย เป็นประธานประกอบพิธีวางพวงมาลา เนื่องในวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร 13 ตุลาคม 2566 “วันนวมินทรมหาราช” เพื่อแสดงออกถึงความจงรักภักดีและน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ โดยมี พล.ต.อ.เพิ่มพูน ชิดชอบ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ นายศักดิ์สยาม ชิดชอบ อดีตรัฐมนตรีว่าการกระทรวงคมนาคม นายไชยชนก ชิดชอบ สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร จังหวัดบุรีรัมย์ เขต 2 พรรคภูมิใจไทย นายณนุชา โฆษาศิวิไลซ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ นายภูษิต เล็กอุดากร นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร นายเศรษฐพร เบญจศิริรักษ์ ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ และหัวหน้าส่วนราชการ ร่วมในพิธีฯ ณ พระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก (รัชกาลที่ 1) ตำบลลิสาณ อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 13 ตุลาคม 2566





กิจกรรม “จิบกาแฟ แลบุรีรัมย์”



นายยุทธชัย พงศ์พนิช รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ ร่วมกิจกรรม “จิบกาแฟ แลบุรีรัมย์” ครั้งที่ 6/2566 ประจำเดือนตุลาคม โดยมีนายณฐา โฆษาศิริไลซ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นประธาน พร้อมด้วย รองผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ หัวหน้าส่วนราชการ ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และองค์กรภาคเอกชน ร่วมกิจกรรม “จิบกาแฟ แลบุรีรัมย์” เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ของทุกภาคส่วน ในบรรยากาศที่เป็นกันเอง ซึ่งจะนำไปสู่การประสานงาน และเสริมสร้างความร่วมมือในการทำงานระหว่างกันให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และแลกเปลี่ยนข้อมูล ปัญหาความต้องการ พร้อมข้อเสนอแนะ เพื่อประโยชน์ในการบริหารราชการ และ ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดบุรีรัมย์ ให้สอดคล้อง กับความต้องการของ พื้นที่ ณ โดมวิทยาลัยเทคนิคบุรีรัมย์ อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2566



เปิดศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพ สุขใจใกล้บ้าน



นายยุทธชัย พงศ์พนิช รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นประธานเปิดศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพ สุขใจใกล้บ้าน องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองแฝก โดยมีนายแพทย์พิเชษฐ พิตขุนทด นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์ พร้อมด้วยสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ นายแพทย์บุญโฮม แก้วชนะ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลลำปลายมาศ นายทวีศักดิ์ เล็กสุด รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ หัวหน้าส่วนราชการ สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบล และผู้นำชุมชน ร่วมในพิธีเปิด ณ อาคารศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพ สุขใจใกล้บ้าน องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองแฝก อำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2566



ประชุมคณะกรรมการสนับสนุนการจัดทำแผนพัฒนา องค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์



นายเศรษฐพร เบญจศรีรักษ์ ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการสนับสนุนการจัดทำแผนพัฒนาองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ ครั้งที่ 2/2566 โดยมีนายวิศักดิ์ เล็กสุด รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ พร้อมด้วยนายวิสุทธิ์ หมายประโคน ประชาคมอำเภอประโคนชัย และหัวหน้าส่วนราชการ เข้าร่วมประชุมฯ เพื่อพิจารณาจัดทำร่างแผนการดำเนินงาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 ขององค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ ตำบลเสม็ด อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2566



ร่วมพิธีเปิดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อรองรับกิจกรรมระดับนานาชาติในจังหวัดบุรีรัมย์ (Buriram Liaison)



นายยุทธชัย พงศ์พนิช รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ เข้าร่วมพิธีเปิดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ การประสานงานที่มีประสิทธิภาพ เพื่อรองรับกิจกรรมระดับนานาชาติในจังหวัดบุรีรัมย์ (Buriram Liaison) พร้อมด้วย หัวหน้าส่วนราชการ และเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ และเข้ารับการอบรมฯ เพื่อเพิ่มทักษะความรู้ความเข้าใจ ด้านภาษาอังกฤษเกี่ยวกับการประสานงาน เพื่อเตรียมความพร้อมในการเป็นเจ้าบ้านที่ดีและผู้ประสานงานที่ดีแก่นักท่องเที่ยว ทั้งชาวไทยและต่างชาติที่เดินทางมาชมการแข่งขันรถจักรยานยนต์ชิงแชมป์โลก สนามที่ 17 “OR Thailand Grand Prix 2023” ระหว่างวันที่ 27 - 29 ตุลาคม 2566 ณ สนามช้างอินเตอร์เนชั่นแนลเซอร์กิต อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมีนายสืบพงษ์ นิ่มพูลสวัสดิ์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ ประธานในพิธี ณ ห้องประชุมสภาองค์การบริหารส่วน จังหวัดบุรีรัมย์ ตำบลเสม็ด อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 19 ตุลาคม 2566



มอบบ้านผู้พิการ อำเภอพลับพลาชัย



นายภูษิต เล็กอุตากร นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นประธานมอบบ้านให้นางเดิน สวนเพชร (ผู้พิการทางการมองเห็น) บ้านเลขที่ 5 หมู่ที่ 5 บ้านกุดลิ้น ตำบลสำโรง อำเภอพลับพลาชัย จังหวัดบุรีรัมย์ ตามโครงการซ่อมแซม/ปรับปรุง หรือปรับสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยของคนพิการผู้สูงอายุ ผู้ป่วยที่อยู่ในระยะกึ่งเฉียบพลัน และผู้ที่มีภาวะพึ่งพิง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 โดยมีนายแพ เดชพร ประธานสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ พร้อมด้วยนายศุภชัย ช่วยชู นายอำเภอพลับพลาชัย สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบลนายเศรษฐพร เบญจศิริรักษ์ ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ นายทวีศักดิ์ เล็กสุด รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์หัวหน้าส่วนราชการ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และประชาชน ร่วมในพิธีมอบ เมื่อวันที่ 19 ตุลาคม 2566





ประชุมหารือประเด็นขับเคลื่อนการยกระดับ กองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพจังหวัด



นางสาวจิตรี เล็กอุตากร ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข ร่วมประชุมหารือประเด็นขับเคลื่อนการยกระดับกองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพจังหวัด เขต 9 นครราชสีมา ประจำปีงบประมาณ 2567 ในการจัดตั้งศูนย์ฟื้นฟู สุขใจใกล้บ้าน ในท้องถิ่น โดยมีนายแพทย์อภิชาติ รอดสม รองเลขาธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (กลุ่มภารกิจสนับสนุนการจัดหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่น) เป็นประธานการประชุมฯ พร้อมด้วยนายแพทย์พิเชษฐ พิฒุนทต นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์ นางสาวเพชรรัตน์ ภูมาศ นายอำเภอนางรอง นายเกียงศักดิ์ อริยะศิริวงศ์ สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ อำเภอนางรอง เขต 2 พระอาจารย์เลอศักดิ์ วราสโก เจ้าอาวาสวัดอัมพวันคุณานุสรณ์ หัวหน้าส่วนราชการ ผู้บริหารท้องถิ่น และเจ้าหน้าที่ร่วมประชุมหารือฯ เพื่อบูรณาการการดำเนินงานด้านการดูแลช่วยเหลือคนพิการ ผู้สูงอายุ ผู้ที่อยู่ในระยะกึ่งเฉียบพลัน และผู้ที่มีภาวะพึ่งพิง ให้ได้รับบริการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านการแพทย์ และด้านอื่นๆ ที่จำเป็น ได้อย่างครอบคลุม มีประสิทธิภาพ ณ วัดป่าอัมพวันคุณานุสรณ์ ตำบลหนองยายพิมพ์ อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2566



วันปิยมหาราช



นายทวิศักดิ์ เล็กสุด รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ พร้อมด้วยนางปิยรัตน์ ประทุมสินธุ์ หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด และหัวหน้าราชการ ร่วมวางพวงมาลาถวายสักการะเบื้องหน้าพระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) และกล่าวคำถวายราชสดุดี เนื่องในงานรัฐพิธีวันคล้ายวันสวรรคตพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว “23 ตุลาคม วันปิยมหาราช” โดยมีนายณฤช โฆษาศิริไลซ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นประธานในพิธี ณ พระบรมราชานุสาวรีย์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) ศูนย์ราชการจังหวัดบุรีรัมย์ ตำบลเสม็ด อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 23 ตุลาคม 2566



ประชุมคณะกรรมการสนับสนุนการจัดการแข่งขัน รถจักรยานยนต์ชิงแชมป์โลก



นายภูษิต เล็กอุदार นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร นายเศรษฐพร เบญจศรีรักษ์ ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ นายทวีศักดิ์ เล็กสุด รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ และหัวหน้า ส่วนราชการ เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการสนับสนุนการจัดการแข่งขันรถจักรยานยนต์ ชิงแชมป์โลก สนามที่ 17 “OR Thailand Grand Prix 2023” จังหวัดบุรีรัมย์ ครั้งที่ 3/2566 เพื่อเตรียมความพร้อมการแข่งขันรถจักรยานยนต์ชิงแชมป์โลก สนามที่ 17 “OR Thailand Grand Prix 2023” ระหว่างวันที่ 27 - 29 ตุลาคม 2566 ณ สนามช้างอินเตอร์เนชั่นแนลเซอร์กิต อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมีนายเนวิน ชิดชอบ ประธานสโมสรบุรีรัมย์ยูไนเต็ด เป็นประธานในการประชุมฯ พร้อมด้วยนายณฐา โฆษาศิวิไลซ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ รองผู้ว่าราชการจังหวัด บุรีรัมย์ หัวหน้าส่วนราชการ ผู้บริหารภาคเอกชน และผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เข้าร่วมประชุมฯ ณ ห้องประชุมชั้น 2 สนามช้างอารีนา ตำบลอีสาน อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 23 ตุลาคม 2566



ประชุมคณะกรรมการจังหวัดบุรีรัมย์



นายทวีศักดิ์ เล็กสุด รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการจังหวัดบุรีรัมย์ ประจำเดือนตุลาคม 2566 โดยมีนายอนุชา โขชาศิริไลซ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นประธานในที่ประชุม พร้อมด้วยรองผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ หัวหน้าส่วนราชการในจังหวัดบุรีรัมย์ เข้าร่วมประชุมฯ ณ หอประชุมจังหวัดบุรีรัมย์ ศูนย์ราชการจังหวัดบุรีรัมย์ ตำบลเสม็ด อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 24 ตุลาคม 2566



ประชุมคณะกรรมการศูนย์อำนวยการ ป้องกันและปราบปรามยาเสพติดจังหวัดบุรีรัมย์



นายยุทธชัย พงศ์พนิช รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดจังหวัดบุรีรัมย์ และอนุกรรมการกำกับติดตามผลการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดจังหวัดบุรีรัมย์ ครั้งที่ 10/2566 โดยมีนายณฤช โฆษาศิวีไลซ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นประธานฯ พร้อมด้วยนายปิยะ ปิจนัง รองผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ และหัวหน้าส่วนราชการ เข้าร่วมประชุมฯ ณ ห้องประชุมพนมรุ้ง ชั้น 4 ศาลากลางจังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 24 ตุลาคม 2566



ประชุมซักซ้อมเจ้าหน้าที่ให้บริการรถและอำนวยความสะดวก

ประจำรถ Shuttle TAN



นายสุนทร อินโท วิศวกรเครื่องกลชำนาญการพิเศษ รักษาการแทน ผู้อำนวยการกองการท่องเที่ยวและกีฬา พร้อมด้วยนายสิทธิเดช วิเศษขลา ผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน ประชุมซักซ้อมการดำเนินงานของเจ้าหน้าที่ให้บริการรถและอำนวยความสะดวกประจำรถ Shuttle TAN โดยองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ จัดรถ Shuttle TAN จำนวน 100 คัน ให้บริการนักท่องเที่ยวที่เดินทางเข้าชมการแข่งขันรถจักรยานยนต์ชิงแชมป์โลก สนามที่ 17 “OR Thailand Grand Prix 2023” ระหว่างวันที่ 27 - 29 ตุลาคม 2566 ณ สนามช้างอินเตอร์เนชั่นแนล เซอร์กิต อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 24 ตุลาคม 2566

ประชุมคณะกรรมการข้าราชการองค์การบริหารส่วนจังหวัด



นายเสริมศักดิ์ ทองศรี รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ และคณะกรรมการ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการข้าราชการองค์การบริหารส่วนจังหวัด จังหวัดบุรีรัมย์ ครั้งที่ 10/2566 โดยมีนายจำเริญ แหวนเพชร รองผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นประธาน ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ ชั้น 3 ตำบลเสม็ด อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 25 ตุลาคม 2566



ประชุมคณะกรรมการติดตามและประเมินผล แผนพัฒนาองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์



นายรังสรรค์ วรรณเสน ผู้อำนวยการกลุ่มงานมาตรฐานการบริหารงานบุคคล ส่วนท้องถิ่น เป็นประธานการประชุมคณะกรรมการติดตามและประเมินผลแผนพัฒนา องค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ ครั้งที่ 3/2566 เพื่อพิจารณา 1) การติดตามและ ประเมินผลโครงการเบิกตัดปีและโครงการที่ยังไม่ได้ดำเนินการติดตามและประเมินผล ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 ขององค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ 2) การดำเนินงานการติดตามและประเมินผลแผนพัฒนาท้องถิ่น (พ.ศ. 2566 - 2570) ขององค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ และ3) การติดตามและประเมินผลยุทธศาสตร์ และการติดตามและประเมินผลโครงการเพื่อความสอดคล้องแผนพัฒนาท้องถิ่น ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 ณ ห้องประชุม สภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ ชั้น 3 ตำบลเสม็ด อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 25 ตุลาคม 2566

ประชุมซักซ้อมเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติหน้าที่ ให้บริการและอำนวยความสะดวกแก่นักท่องเที่ยว



นางประทุม วันทนาพิทักษ์ เลขาธิการองค์การบริหารส่วนจังหวัด พร้อมด้วยนางปิยรัตน์ ประทุมสินธุ์ หัวหน้าสำนักปลัด องค์การบริหารส่วนจังหวัด ประชุมซักซ้อมความเข้าใจเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติหน้าที่ให้บริการและอำนวยความสะดวกแก่นักท่องเที่ยว ประจำจุดห้องรับรองแขก VIP ที่เดินทางเข้าชมการแข่งขันรถจักรยานยนต์ชิงแชมป์โลก สนามที่ 17 “OR Thailand Grand Prix 2023” ระหว่างวันที่ 27 - 29 ตุลาคม 2566 ณ สนามช้างอินเตอร์เนชั่นแนลเซอร์กิต อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2566



ชักซ้อมการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ขับรถ Shuttle TAN



นายภูษิต เล็กอุดากร นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ พร้อมด้วยนายเสริมศักดิ์ ทองศรี รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ นายเศรษฐพร เบญจศรีรักษ์ ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ นายทวีศักดิ์ เล็กสุด รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ และหัวหน้าส่วนราชการ ชักซ้อมการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ขับรถ Shuttle TAN และผู้ช่วยฯ ของการเป็นเจ้าบ้านที่ดี ในการบริการรับ - ส่งนักท่องเที่ยวที่เดินทางเข้าชมการแข่งขันรถจักรยานยนต์ชิงแชมป์โลก สนามที่ 17 “OR Thailand Grand Prix 2023” ระหว่างวันที่ 27 - 29 ตุลาคม 2566 ณ สนามช้างอินเตอร์เนชั่นแนลเซอร์กิต อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์



การแข่งขันรถจักรยานยนต์ชิงแชมป์โลก



องค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ ร่วมสนับสนุนการจัดแข่งขันรถจักรยานยนต์ชิงแชมป์โลก สนามที่ 17 “OR Thailand Grand Prix 2023” ระหว่างวันที่ 27 - 29 ตุลาคม 2566 ณ สนามช้างอินเตอร์เนชั่นแนลเซอร์กิต อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยให้การสนับสนุนรถ shutter service บริการรับส่งนักท่องเที่ยว รถบริการสุขาเคลื่อนที่ รถจอประชาสัมพันธ์ และบุคลากรปฏิบัติหน้าที่ประจำจุดต่าง ๆ และร่วมให้การต้อนรับและอำนวยความสะดวกเพื่อบริการนักท่องเที่ยวที่มาร่วมงาน



แจกแผ่นพับประชาสัมพันธ์



นายภูษิต เล็กอุดากร นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ มอบหมายเจ้าหน้าที่กองการท่องเที่ยวและกีฬา องค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ แจกแผ่นพับประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดบุรีรัมย์ ตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น โรงแรม ร้านอาหาร เพื่อประชาสัมพันธ์สถานที่ท่องเที่ยว ร้านอาหาร และที่พักให้กับนักกีฬา และนักท่องเที่ยว ที่มาเยี่ยมชมการแข่งขัน รถจักรยานยนต์ชิงแชมป์โลก สนามที่ 17 “OR Thailand Grand Prix 2023” ระหว่างวันที่ 27 - 29 ตุลาคม 2566 ณ สนามช้างอินเตอร์เนชั่นแนล เซอร์กิต อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์



ประชุมคณะอนุกรรมการ กองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพจังหวัดบุรีรัมย์



นายเศรษฐพร เบญจศิริรักษ์ ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นประธานการประชุมคณะอนุกรรมการกองทุนฟื้นฟูสมรรถภาพจังหวัดบุรีรัมย์ ด้านการเงิน บัญชี และพัสดุ ครั้งที่ 1/2566 โดยมีนางสาวจิตรวี เล็กอุตากร ผู้อำนวยการกองสาธารณสุข พร้อมด้วยคณะกรรมการฯ เข้าร่วมประชุม ณ ห้องประชุมสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2566



สำนักช่างออกปฏิบัติการ



นายภูษิต เล็กอุदार นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดบุรีรัมย์ มอบหมายเจ้าหน้าที่สำนักช่างพร้อมเครื่องจักร ดำเนินการดังนี้

1. ติดตั้งเครื่องสูบน้ำ เพื่อสูบน้ำแก้ไขปัญหการขาดแคลนน้ำในการอุปโภค บริโภค ทำการเกษตร
 - พื้นที่เทศบาลตำบลนาโพธิ์ อำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์
 - พื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลปรางค์ อำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์



2. งานบริการรถสุขาเคลื่อนที่

- วันที่ 26 ตุลาคม 2566 งาน “คอนเสิร์ต Nidigo” ณ ร้านบัสตี้ 24/18 ถนนรมย์บุรี ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์



งานด้านการพัสดุ และการจัดหาพัสดุ

วิธีเฉพาะเจาะจง 8,247,726.29 บาท

วิธีคัดเลือก 1,316,350.00 บาท

วิธีประกวดราคา 1,980,000.00 บาท

คนบุรีรัมย์..ใช้รถทะเบียนบุรีรัมย์
นำภาษีกลับมาพัฒนาบุรีรัมย์



ขอขอบคุณ ผู้ประกอบการโรงแรม
ที่ชำระค่าธรรมเนียมทุกวันๆที่ 10 ของเดือน



7 วิธี กินลดภาวะ อ้วนลงพุง ✓

และป้องกันโรค สำหรับวัยทำงาน

TNN
ONLINE



1



กินอาหารให้เพียงพอ
ไม่กินมากเกินไป ไม่กินน้อยไป

2



ลดอาหารหวาน มัน เค็ม

3



ใช้สมุนไพรแทนการเติม
เครื่องปรุงรส

4



เลี่ยงอาหารทอด
และอาหารใส่กะทิ



5



กินอาหารสด แทน
อาหารแปรรูป

6



เลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มรส
หวาน เลือกดื่มน้ำเปล่าหรือ
กินผลไม้ชนิดหวานน้อย

7



เลือกใช้โปรแกรม 7 สัปดาห์
สุขภาพดี รุ่นดี
เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ด้านสุขภาพ

รู้หรือไม่?

กลุ่มวัยทำงานควรมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำ อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ 30 นาทีต่อวัน อีกทั้งควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอวันละ 7 - 9 ชั่วโมง เพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคอ้วน อ้วนลงพุง และโรคติดต่อไม่เรื้อรัง

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข / TNN Health / ภาพจาก <https://www.freepik.com> / Design by TEEKHASIN YEEBOON