2.2 มีแผนขับเคลื่อนการดำเนินงานตัวชี้วัดร้อยละ 50 ของผู้สูงอายุมีแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) ประเด็นที่ 2. การเคลื่อนไหวดี

แผนการดำเนินงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

โครงการส่งเสริมความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกายผู้สูงวัย เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม และการนอนหลับที่ดี **งบประมาณ : 400,000 บาท** **หน่วยงาน กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ**

ลำดับ (1)	โครงการ/กิจกรรม (2)	เป้าหมายโครงการตามแผนปฏิบัติการ (3)	หน่วยนับ (4)	ช่วงเวลาดำเนินการ (5)	แผนงาน/แผนเงิน (6)												แผนงาน/งบประมาณรวม (7)
					ไตรมาส 1			ไตรมาส 2			ไตรมาส 3			ไตรมาส 4			
					ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	
	โครงการส่งเสริมความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกายผู้สูงวัย เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม และการนอนหลับที่ดี	1. การขับเคลื่อนนโยบายกรมอนามัย	1 เรื่อง														
		2. คู่มือ “การประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ”	1,500 เล่ม														
		3. โปสเตอร์องค์ความรู้เรื่อง “หลัก 10 ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี”	4,500 แผ่น														
		4. การพัฒนาเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ตามแนวทาง “ชะลอชรา ชีวายืนยาว” เพื่อผู้สูงวัยเคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม และการนอนหลับที่ดี (บูรณาการร่วมกับคลัสเตอร์ผู้สูงอายุ)	1 ครั้ง														
		5. ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพ ทักษะบุคลากร และภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกาย ผู้สูงวัย เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้มและการนอนหลับที่ดี	1 ครั้ง														
		งบประมาณ	บาท		**0**	**0**	**200,000**	**0**	**0**	**120,000**	**0**	**0**	**0**	**80,000**	**0**	**0**	**400,000**
	กิจกรรมที่ 1 : ขับเคลื่อนนโยบายกรมอนามัย	1. ขับเคลื่อนนโยบายกรมอนามัย 1 เรื่อง	1 เรื่อง	ต.ค.65 -ก.ย 66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	80,000	0	0	
	กิจกรรมที่ 2 : ผลิตคู่มือเรื่อง “การประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ”	2. คู่มือเรื่องการประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ จำนวน 1,500 เล่ม	1,500 เล่ม	ต.ค.- ธ.ค. 65	0	0	100,000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**
	กิจกรรมที่ 3 : ผลิตสื่อโปสเตอร์องค์ความรู้เรื่อง “หลัก 10 ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี”	3. โปสเตอร์องค์ความรู้เรื่องหลัก 10 ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี จำนวน 4,500 แผ่น แบ่งเป็น 3 รูปแบบ คือ 1. โปสเตอร์องค์ความรู้เรื่องหลัก 10 ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น (อายุ 1-17 ปี) จำนวน 1,500 แผ่น 2. โปสเตอร์องค์ความรู้เรื่องหลัก 10 ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยผู้ใหญ่ (อายุ18-59 ปี) จำนวน 1,500 แผ่น และ 3. โปสเตอร์องค์ความรู้เรื่องหลัก 10 ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับวัยผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) จำนวน 1,500 แผ่น	4,500 แผ่น	ต.ค.- ธ.ค. 65	0	0	100,000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	**0**

แผนการดำเนินงาน ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

โครงการส่งเสริมความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกายผู้สูงวัย เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม และการนอนหลับที่ดี งบประมาณ : 400,000 บาท หน่วยงาน กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ลำดับ (1)	โครงการ/กิจกรรม (2)	เป้าหมายโครงการตามแผนปฏิบัติการ (3)	หน่วยนับ (4)	ช่วงเวลาดำเนินการ (5)	แผนงาน/แผนเงิน (6)												แผนงาน/งบประมาณรวม (7)
					ไตรมาส 1			ไตรมาส 2			ไตรมาส 3			ไตรมาส 4			
	กิจกรรมที่ 4 : การประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ตามแนวทาง ชะลอชรา ชีวายืนยาวเพื่อผู้สูงวัยเคลื่อนไหวดี ไม่มีล้มและการนอนหลับที่ดี	4. ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ตามแนวทาง ชะลอชรา ชีวายืนยาวเพื่อผู้สูงวัยเคลื่อนไหวดี ไม่มีล้มและการนอนหลับที่ดี (บูรณาการร่วมกับคลัสเตอร์ผู้สูงอายุ) จำนวน 1 ครั้ง	1 ครั้ง	ต.ค.65 - ม.ค. 66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	กิจกรรมที่ 5 : ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพ ทักษะบุคลากร และภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกาย ผู้สูงวัย เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้มและการนอนหลับที่ดี	5. ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพ ทักษะบุคลากร และภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกาย ผู้สูงวัย เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้มและการนอนหลับที่ดี จำนวน 1 ครั้ง	1 ครั้ง	ม.ค. - มี.ค. 66	0	0	0	0	0	120,000	0	0	0	0	0	0	0
	กิจกรรมที่ 6 : สื่อสาร/รณรงค์/ประชาสัมพันธ์กิจกรรมวันนอนหลับโลก (World Sleep Day) ร่วมกับสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย	6. สื่อสาร/รณรงค์/ประชาสัมพันธ์กิจกรรมวันนอนหลับโลก (World Sleep Day) ร่วมกับสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย (บูรณาการร่วมกับคลัสเตอร์ผู้สูงอายุ) จำนวน 1 ครั้ง	1 ครั้ง	มี.ค.-66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	กิจกรรมที่ 7 : เผยแพร่/ประชาสัมพันธ์องค์ความรู้การประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ และโปสเตอร์องค์ความรู้เรื่อง “หลัก 10 ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี”	7. เผยแพร่/ประชาสัมพันธ์องค์ความรู้การประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ และโปสเตอร์องค์ความรู้เรื่อง “หลัก 10 ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี” จำนวน 1 ครั้ง	1 ครั้ง	ม.ค. - มี.ค. 66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	กิจกรรมที่ 8 : การติดตามผลการดำเนินงานส่งเสริมความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกายผู้สูงวัยเคลื่อนไหวดี ไม่มีล้มและการนอนหลับที่ดีในระดับพื้นที่ศูนย์อนามัยที่ 1-12 และ สสม.	8. ติดตามผลการดำเนินงานส่งเสริมความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกายผู้สูงวัยเคลื่อนไหวดี ไม่มีล้มและการนอนหลับที่ดีในระดับพื้นที่ศูนย์อนามัยที่ 1-12 และ สสม. จำนวน 1 ครั้ง	1 ครั้ง	เม.ย. – มิ.ย. 66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	กิจกรรมที่ 9 : ประชุมถอดบทเรียนการดำเนินงานการส่งเสริมความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกายและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีในผู้สูงอายุ	9. ประชุมถอดบทเรียนการดำเนินงานการส่งเสริมความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกายและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีในผู้สูงอายุ จำนวน 1 ครั้ง	1 ครั้ง	ก.ค.-ก.ย 66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0