

3.1 แผนการขับเคลื่อนโครงการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ด้านการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางที่เพียงพอ สะสมอย่างน้อย 150 นาทีต่อ สัปดาห์

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.
1	โครงการพัฒนาการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนด้วยการออกกำลังกายปีงบประมาณ 2564	รวมงบประมาณโครงการ														270,000 บาท	
	กิจกรรมที่ 1 จัดทำคลิปวีดิทัศน์ถ่ายทอดความรู้ สร้างความตระหนักการสร้างเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และการนอน สำหรับผู้สูงอายุ	1.คลิปวีดิทัศน์ถ่ายทอดความรู้ สร้างความตระหนักการสร้างเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และการนอน สำหรับผู้สูงอายุ	1 เรื่อง	1 พ.ย. 63 - 31 ธ.ค. 63			100,000									100,000 บาท	
	กิจกรรมที่ 2 จัดทำคลิปวีดิทัศน์โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ	2. คลิปวีดิทัศน์โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันภาวะหกล้มในผู้สูงอายุ	1 เรื่อง	1 ธ.ค. 63 - 28 ก.พ. 64					40,000							40,000 บาท	
	กิจกรรมที่ 3 ผลิตโปสเตอร์การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่บ้านภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) “สูงวัย FIT ตัดบ้าน ด้าน COVID-19”	3. โปสเตอร์การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่บ้านภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) “สูงวัย FIT ตัดบ้าน ด้าน COVID-19”	2,000 แผ่น	1 ม.ค. 64 - 28 ก.พ. 64					130,000							130,000 บาท	
2	โครงการพัฒนาองค์ความรู้การส่งเสริมสุขภาพด้านการบริหารสมองด้วยการบริหารและการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564	รวมงบประมาณโครงการ														433,980 บาท	
	กิจกรรมที่ 1 ผลิตคู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี	1. ผลิตคู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ	4,000 เล่ม	1 พ.ย. 63 - 31 ธ.ค. 63			300,000									300,000 บาท	
	กิจกรรมที่ 2 จัดทำองค์ความรู้การบริหารสมองด้วยการบริหารกาย	2. จัดทำสื่อองค์ความรู้การบริหารสมองด้วยการบริหารกาย	1 เรื่อง	1ก.พ.64 - 31 พ.ค. 64							133,980					133,980 บาท	

