

म हिङ्छु, मेरो प्रदेश हिङ्छ अभियान संचालन मार्गदर्शन,
सुदूरपश्चिम प्रदेश



२०७७/०७८

भनिन्छ, हिडाई सबैभन्दा पुरानो र सबैभन्दा नयाँ
शारीरिक व्यायाम हो ।

प्रदेश सरकार

सामाजिक विकास मन्त्रालय कैलाली

२०७७/०७८

मा. मन्त्रिस्तरीय स्वीकृत मिति २०७७/०६/०८ गते ।

विषय सूची



१) प्रस्तावना :.....	३
२) अभियानको अवधारणा र उद्देश्य :.....	३
३) नियमित हिडाईका फाईदाहरु :.....	३
४) अभियान संचालनका लागि सबल पक्षहरु :.....	४
५) वित्तीय सहजीकरण :.....	४
६) मुख्य क्रियाकलापहरु :.....	५
६.१) "म हिड्छु, मेरो प्रदेश हिड्छु" अभियानको शुभारम्भ कार्यक्रम :.....	५
६.२) प्रदेश सभाका माननीय र ९ वटै जिल्लाका कर्मचारीहरुको कर्मचारीहरुको स्वास्थ्य परिक्षण :..	५
६.३) सूचना, संदेश सामग्रीको छनौट एवं निर्माण :.....	६
६.४) प्रादेशिक सरकारको प्रतिबद्धता देखिने खालको प्रबर्धन सामग्री तयार गर्ने :.....	६
६.५) संचार माध्यम मार्फत संदेश सहितको अभियानको प्रचार प्रसार :.....	७
६.६) सम्पूर्ण निकायहरुलाई अभियानमा सगलग्न हुन मन्त्रालयबाट लिखित/मौखिक अपिल :.....	७
६.७) तालिम, गोष्ठी, सेमिनार र वेबिनार आदीमा स्वास्थ्यका लागी हिडाई कक्षा संचालन :.....	८
६.८) "स्वास्थ्यका लागी हिडाई" अन्य कार्यक्रममा समावेश गर्ने :.....	८
६.९) "म हिड्छु, मेरो प्रदेश हिड्छु" अभियान प्रबर्धन हुनेगरी टि-सर्ट, स्टिकर छपाई एवं वितरण :..	८
६.१०) "स्वास्थ्यका लागी हिडाई" मोबाईल एप्स निर्माण एवं सार्वजनिक :.....	९
६.११) "स्वास्थ्यका लागी हिडाई" सम्बन्धि विद्यार्थीहरुलाई अनलाईन निबन्ध प्रतियोगिता :.....	९
७) प्रचलित कानून बमोजिम हुने :.....	९
८) अभिलेख तथा प्रतिवेदन :.....	९
९) अनुगमन तथा मुल्यांकन/सहजीकरण :.....	९
१०) बाधा अडकाउ फुकाउ :.....	१०

१) प्रस्तावना :

सुदूरपश्चिम प्रदेश सरकार कार्यविभाजन नियमावली, २०७४ को सामाजिक विकास मन्त्रालयको कार्यक्षेत्र अन्तर्गतको बुँदा नम्बर २५ मा "सरुवा तथा नसर्ने रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम" रहेको छ । आर्थिक वर्ष २०७७/०७८ को बजेट वक्तव्यको सामाजिक विकास मन्त्रालय तर्फको क्षेत्रगत कार्यक्रम तथा विनियोजनको बुँदा नम्बर ६२ मा "नसर्ने रोगको जोखिम न्यूनीकरण गर्न र जनस्वास्थ्य प्रवर्धनको लागि बिहान वा बेलुका हिड्ने, दौडने वा शारीरिक स्फूर्ति बढाउने बानी विकास गर्न "म हिड्छु, मेरो प्रदेश हिड्छु" अभियान संचालनको लागि आवश्यक बजेट व्यवस्था गरेको छु ।" भनी उल्लेख गरिएको छ । यस आर्थिक वर्ष सामाजिक विकास मन्त्रालयको वार्षिक विकास कार्यक्रम अन्तर्गत उक्त अभियान संचालनको लागि रु १० लाख विनियोजन र ९ वटै जिल्लाका स्वास्थ्य कार्यालयमा ३ लाखको दरले बजेट विनियोजित छ ।

२) अभियानको अवधारणा र उद्देश्य :

नेपालको संविधानको कार्यान्वयन, "समृद्ध नेपाल र सुखी नेपाली" को वर्तमान सरकारको लक्ष्य एवं सन् २०३० सम्ममा हासिल गर्नुपर्ने दिगो विकास लक्ष्यहरू सम्बन्धी अन्तराष्ट्रिय प्रतिबद्धता पूरा गर्नका लागि आधारभूत स्वास्थ्य सेवा प्रवाहको प्रभावकारी व्यवस्थापन भएको हुनु पर्दछ । नेपालमा नसर्ने रोग र त्यसको जोखिमको बारेमा अध्ययन भएको छ । केहि तथ्यांकहरू निकै सोचनीय छन । जनस्वास्थ्य क्षेत्रमा समस्या सक्कस लाग्दो छ तर रोकथाम सामान्य छ । नेपाल STEPS सर्वेक्षण २०१९ को नतिजा अनुसार अहिले सुदूरपश्चिम प्रदेशमा १०० मा करिब २१ जनालाई उच्च रक्तचाप, १०० मा ४ जनालाई मधुमेह र १०० मा १० जनालाई उच्च कोलेस्ट्रॉल छ । त्यस्तै १०० मा करिब ३३ जना सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन र १०० मा १८ जनाले धुम्रपान गरिरहेका छन । पहिलो पटक धुम्रपान गर्नेको औषत उमेर १७ वर्ष रहेको छ । १०० मा ७ जनाले अत्याधिक मदिरा सेवन गरिरहेका छन । त्यस्तै १०० मा ९ जनाले मात्रै अपर्याप्त शारीरिक गतिविधि गर्दा रहेछन (प्रति हप्ता १५० मिनेटभन्दा कम समय मध्यम परिश्रम गर्ने वा सो सरह) । १०० मा करिब ११ जना अधिक वजन वा मोटोपनाबाट ग्रसित छन । यी त केहि प्रतिनिधित्व सूचकांक मात्रै हुन । यस प्रदेशमा पनि नसर्ने रोगको जोखिम दिनानुदिन बढिरहेको भनी उपरोक्त तथ्यांकानुसार अनुमान गर्न सकिन्छ ।

यस प्रदेशमा हिडाई र त्यसले स्वास्थ्यमा पार्ने प्रभावको बारेमा हालसम्म अध्ययन नभएको देखिन्छ । नेपाल जस्तो विकासोन्मुख देश र विश्वमा हिडाईसंग सम्बन्धित विभिन्न अध्ययन अनुसन्धान भएका छन । उक्त अनुसन्धानले हिडाईबाट स्वस्थ व्यवहार प्रवर्द्धनका साथै व्यक्तिगत स्वास्थ्यमा उल्लेखनीय प्रभाव पार्न सक्ने देखाएको छ । विकसित मुलुकमा विहान वा बेलुकीतिर सामान्य शारीरिक व्यायाम स्वरूप हिड्ने, दौडिने जस्ता क्रियाशैली निकै प्रचलित मानिन्छ । यिनै कुराहरूलाई आत्मसातगरी यस मन्त्रालयले "म हिड्छु, मेरो प्रदेश हिड्छु" भन्ने अभियान नमुनाको रूपमा थालनी गरेको हो ।

३) नियमित हिडाईका फाईदाहरू :

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार हप्ताको पाँच दिन प्रतिदिन कम्तिमा आधा घण्टा जोड जोडले हिड्दा (ब्रिस्क वाक) अर्थात हप्ता भरिमा कम्तिमा १५० मिनेट हिड्दा जीवनशैलीसंग सम्बन्धित धेरै प्रकारका नसर्ने रोगहरूको जोखिम

न्यूनीकरण र व्यक्तिगत स्वास्थ्यमा धेरै सकारात्मक परिवर्तनहरू ल्याउन सकिने जनाएको छ । केहि फाईदाहरु यस प्रकार रहेका छन् :




- १) मुटु रोगको जोखिम घटाउछ,
- २) रक्तचापको अवस्था सामान्यमा ल्याउँछ,
- ३) रक्त लिपिड प्रोफाईलमा सुधार ल्याउँछ,
- ४) शारीरिक तौललाई सन्तुलित राख्न मदत गर्छ,
- ५) मानसिक स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउँछ,
- ६) हड्डी खीईने जोखिम घटाउछ,
- ७) स्तन क्यान्सरको जोखिम घटाउछ,
- ८) मधुमेहको जोखिम घटाउछ,
- ९) मोटोपना घटाउछ,
- १०) डिप्रेसन र चिन्ता रोगको जोखिम घटाउछ,
- ११) तनाव घटाउने, मुड ठिक पार्ने,
- १२) हड्डी र मासपेशी बलियो बनाउछ,
- १३) ठुलो आन्द्राको क्यान्सरको जोखिम घटाउछ,
- १४) रोग संग लड्ने रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउछ आदी जस्ता फाईदाहरु रहेका छन् ।

४) अभियान संचालनका लागि सबल पक्षहरु :

- १) प्रदेश सरकारको प्राथमिकतामा रहेको,
- २) व्यक्तिगत तवरमा लगानी लगभग शुन्य,
- ३) जोकोहीलाई पनि लागु गर्न सक्ने,
- ४) विशेष औजार, उपकरण वा सीपको आवश्यकता नहुने,
- ५) व्यक्तिगत स्वास्थ्य प्रबर्द्धन र सकारात्मक सोच हुने,
- ६) विशेष पूर्वाधारको आवश्यकता नहुने,
- ७) अभियानमा सहजै जोडिन सकिने,
- ८) धेरै जना अहिले पनि हिड्ने जस्ता नियमित शारीरिक व्यायाममा संलग्न रहेका,
- ९) संचारमाध्यमहरुबाट सहयोग प्राप्त हुने,
- १०) अभियान संचालनमा सहयोगी संघ संस्थाहरु समेत रहेका आदी ।

५) वित्तीय सहजीकरण :

यस अभियानको लागि तपसिलको तालिका बमोजिम बजेट विनियोजन गरीईएको छ ।

क्र.स.	निकायको नाम	विनियोजित बजेट	कैफियत
१	सामाजिक विकास मन्त्रालय कैलाली	१० लाख	
२	स्वास्थ्य कार्यालय बाजुरा	३ लाख	
३	स्वास्थ्य कार्यालय अछाम	३ लाख	
४	स्वास्थ्य कार्यालय बझांग	३ लाख	
५	स्वास्थ्य कार्यालय बैतडी	३ लाख	
६	स्वास्थ्य कार्यालय डोटी	३ लाख	
७	स्वास्थ्य कार्यालय डडेल्धुरा	३ लाख	
८	स्वास्थ्य कार्यालय दार्चुला	३ लाख	
९	स्वास्थ्य कार्यालय कंचनपुर	३ लाख	
१०	स्वास्थ्य कार्यालय कैलाली	३ लाख	

६) मुख्य क्रियाकलापहरू :

६.१) "म हिड्छु, मेरो प्रदेश हिड्छु" अभियानको शुभारम्भ कार्यक्रम :

क) कार्यान्वयन प्रक्रिया :

- १) यस अन्तर्गत अभियानको शुभारम्भ गर्नको लागि मन्त्रालयले आवश्यकता अनुसार उप/समिति गठन गर्न सक्नेछ ।
- २) जनस्वास्थ्य महाशाखाले ७ वटै मन्त्रालयका माननीय मन्त्री, सचिव, प्रादेशिक स्तरका सरकारी निकायहरू, ८८ वटै स्थानीय तहका प्रमुख र उपप्रमुख, ९ वटै जिल्ला समन्वय समिति प्रमुख, ९ वटै जिल्ला प्रशासन कार्यालय प्रमुख, विकासे साझेदारहरू लगायतका सहभागीहरूको उपस्थितिमा कार्यक्रम तय गर्ने ।
- ३) भर्चुअल माध्यमबाट कार्यक्रमको औपचारिक उद्घाटन माननीय मुख्यमन्त्रीबाट गरीनेछ ।
- ४) अभियानको बारेमा उद्देश्य, प्रस्तुतीकरण, कार्यक्रम तालिका सहितको विवरण सहभागीहरूलाई कम्तिमा एक हप्ता अगावै उपलब्ध गराउनु पर्नेछ ।
- ५) कार्यक्रम संचालन तथा व्यवस्थापनको लागि सम्बन्धित क्षेत्रका विज्ञहरू (प्रविधि क्षेत्रका) सहितको समिति गठन गरी गर्नुपर्नेछ ।

ख) कार्यान्वयन गर्ने निकाय : जनस्वास्थ्य महाशाखा, सामाजिक विकास मन्त्रालय कैलाली ।

६.२) प्रदेश सभाका माननीय र ९ वटै जिल्लाका कर्मचारीहरूको स्वास्थ्य परिक्षण :

क) कार्यान्वयन प्रक्रिया :

- १) स्वास्थ्य परिक्षण अन्तर्गत बि.एम.आई., वेस्ट सर्कमफेरेंस (कम्मरको मोटाई मापन), रक्तचाप, सुगर परिक्षण र परामर्श गरीनेछ ।
- २) उक्त कार्यको लागि एक जना चिकित्सकको नेतृत्वमा बढीमा ५ जना पारामेडिकसहरूलाई करारमा लिई एक हप्ता परिचालन गरीनेछ । स्वास्थ्य कार्यालय कैलालीको हकमा बढीमा १० जना स्वास्थ्यकर्मी परिचालन गर्न सकिनेछ । सो

कार्यको लागि स्वास्थ्य कार्यालयमा विनियोजित बजेट आवश्यक भत्ता, यातायात खर्च र खाजा/खानको व्यवस्थापन गर्नुपर्नेछ ।

३) प्रकरण १ बमोजिम संदेश सामग्री सहितको परिक्षण पुस्तिका मन्त्रालयले सम्बन्धित कार्यालयमा पठाउनुपर्नेछ ।

४) प्रकरण २ बमोजिमका चिकित्सक/स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई कार्यालय प्रमुखले अभिमुखीकरण गर्नुपर्नेछ ।

४) जनस्वास्थ्य महाशाखाले यो कार्य शुरु गर्नुभन्दा कम्तिमा १ हप्ता अगावै सोको संदेशमूलक जानकारी सम्बन्धित निकायमा गराउनु पर्नेछ ।

५) अनुसूची-१ मा उल्लेख भएबमोजिम विवरण प्रमाणित गरी स्वास्थ्य कार्यालयले मन्त्रालयमा पेश गर्नुपर्नेछ ।

६) स्वास्थ्य कार्यालय कैलालीले प्रदेश सभाका माननीय, ७ वटै मन्त्रालय र कैलाली स्थित सरकारी कार्यालयमा कार्यरत र अन्य जिल्लाले जिल्ला स्थित सरकारी कार्यालय, जिल्ला समन्वय समिति, सदरमुकामको स्थानीय तहका प्रमुख/उपप्रमुख लगायतका अन्य कर्मचारीहरूको प्रकरण १ बमोजिम चेकजाँच गर्नुपर्नेछ ।

७) स्वास्थ्य कार्यालयले जिल्ला स्थित सरकारी अस्पताल संग समन्वय गरी १ जना चिकित्सक खटाउनु पर्नेछ र सो कार्यमा चिकित्सक खटाउने जिम्मेवारी सम्बन्धित अस्पताल प्रमुखको हुन्छ ।

ख) कार्यान्वयन गर्ने निकाय : स्वास्थ्य कार्यालयहरू ।

६.३) सूचना, संदेश सामग्रीको छनौट एवं निर्माण :

क) कार्यान्वयन प्रक्रिया :

१) मन्त्रालयले जनस्वास्थ्य क्षेत्रका विज्ञहरू सहितको सूचना संदेश सामग्री छनौट एवं निर्माण समिति बनाउनेछ ।

२) आम संचारका माध्यमबाट संदेश प्रवाह गर्ने उद्देश्यले सामग्री निर्माण गर्नुपर्नेछ ।

३) प्रदेश भरिका सम्पूर्ण सरकारी, गैर सरकारी लगायतका निकायहरूमा मन्त्रालयले तयार पारेको हिड्ने व्यवहार प्रवर्धन सम्बन्धी संदेश सामग्री तयार गर्ने ।

४) सार्वजनिक स्थलहरूको लागि आवश्यक संदेश सामग्री तयार गर्ने ।

५) संचार माध्यमहरूमा प्रकाशन र प्रसारणमा सहज हुनेगरी श्रवण, दृश्य र दुवै किसिमका संदेश सामग्री मस्यौदा तयार गर्ने ।

६) प्रदेशभरिका कार्यालयको लेटर प्याडको फुटर भागमा उल्लेख गर्नेगरी छोटो संदेश सामग्री तयार गर्ने ।

ख) कार्यान्वयन गर्ने निकाय : जनस्वास्थ्य महाशाखा, सामाजिक विकास मन्त्रालय ।

६.४) प्रादेशिक सरकारको प्रतिबद्धता देखिने खालको प्रवर्द्धन सामग्री तयार गर्ने :

क) कार्यान्वयन प्रक्रिया :

१) माननीय मुख्यमन्त्री र अन्य मन्त्री ज्यू (हालका र भू.पु.) हरु द्वारा "म हिड्छु, मेरो प्रदेश हिड्छु" अभियानसंग सम्बन्धित छोटो अपिल संदेशको भिडियो सामग्री बनाउने ।

२) सुदूरपश्चिम प्रदेशबाट नेतृत्व गर्ने सम्पूर्ण राजनैतिक नेतृत्वलाई "म हिड्छु, मेरो प्रदेश हिड्छु" अभियानलाई सफल पारिदिनहुन आव्हान गर्ने ।



३) श्रीमान प्रमुख/सचिव, स्वास्थ्य निर्देशक, बरिष्ठ चिकित्सकहरु, खेलकुद क्षेत्रका राष्ट्रिय खेलाडीहरु, यस प्रदेशका राष्ट्रिय कलाकारहरु, बुद्धिजीवीहरुको छोटो भिडियो संदेश सामग्री बनाउने ।

४) सो कार्यलाई सामाजिक संजाल मार्फत प्रचार प्रसार गर्न मन्त्रालयको कुनै १ जना कम्प्युटर अपरेटर वा अधिकृतलाई सो कार्यको जिम्मेवारी दिने । सो कार्य गरेबापत मन्त्रालयको निर्णयानुसार थप पारिश्रमिक समेतको व्यवस्था समेत गर्न सकिनेछ ।

५) बुँदा १, २ र ३ ले भने बमोजिमको व्यक्तिहरु छनौट गर्न र सोका लागि संदेश सामग्री तयार गर्न विज्ञ सहितको कार्यदल समेत बनाउन सकिनेछ ।

ख) कार्यान्वयन गर्ने निकाय : जनस्वास्थ्य महाशाखा, सामाजिक विकास मन्त्रालय ।

६.५) संचार माध्यम मार्फत संदेश सहितको अभियानको प्रचार प्रसार :

क) कार्यान्वयन प्रक्रिया :

१) ९ वटै जिल्लाका संचार माध्यमहरु (रेडियो/एफ.एम, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका, अनलाईन मिडिया आदी) बाट स्वास्थ्यको लागि हिड्न प्रवर्धन गर्ने खालका संदेश सामग्रीको वर्षेभरी प्रकाशन/प्रसारण गर्ने ।

२) स्वास्थ्य कार्यालयमा विनियोजित रकमबाट बढीमा २ लाख सम्मको बजेट प्रकाशन/प्रसारणमा खर्च गर्न सकिनेछ ।

३) ७०% रेडियो/एफ.एम., २०% अनलाईन मिडिया र १०% रकम पत्रपत्रिका र टेलिभिजन आदीमा खर्च गर्नुपर्नेछ ।

४) मन्त्रालयबाट उपलब्ध गराएको सम्झौता पत्रको प्रतिलिपि र संदेश अनुसार ९ वटै स्वास्थ्य कार्यालयले जिल्लास्थित संचार माध्यम संग सम्झौता गर्नुपर्नेछ ।

५) सम्झौतामा उल्लेख भएबमोजिमको संदेश सामग्री र प्रसारण गर्नुपर्ने पटक अनुसार प्रसारण भएको वा नभएको भनी स्वास्थ्य कार्यालय, स्वास्थ्य निर्देशनालय र मन्त्रालयले आवश्यकता अनुसार अनुगमन गर्नेछ ।

ख) कार्यान्वयन गर्ने निकाय : ९ वटै स्वास्थ्य कार्यालय र जनस्वास्थ्य महाशाखा सामाजिक विकास मन्त्रालय कैलाली ।

६.६) सम्पूर्ण निकायहरुलाई अभियानमा सगलग्न हुन मन्त्रालयबाट लिखित/मौखिक अपिल :

क) कार्यान्वयन प्रक्रिया :

१) प्रदेशमा रहेका सम्पूर्ण सरकारी र बाहेकका निकायहरुलाई स्वास्थ्यको लागि हिडान/हिडाउन र सोबाट हुने फाईदाहरुको बारेमा मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालय मार्फत पत्राचार गर्न लगाउने । पत्राचार गर्नुपर्ने व्यहोरा र संदेश सामाजिक विकास मन्त्रालयले सिफारिस गरी पठाउनु पर्नेछ ।

२) प्रत्येक मन्त्रालय/कार्यालय/गै.स.स./सार्वजनिक सेवा प्रवाह हुने निकायहरु (बैंक, बसपार्क, एयरपोर्ट, सर्पिंग मल, रेस्टुरेन्ट आदी) मा स्वास्थ्य लागि हिडाई सम्बन्धी फ्लेक्स अनिवार्य छपाई राख्न अनुरोध गर्ने र सो फ्लेक्सको डिजाईन र संदेश मन्त्रालयले वेबसाईटमा राख्नु पर्नेछ ।

३) मन्त्रालयले सम्पूर्ण सार्वजनिक निकायको अफिसियल पेज, वेबसाईटमा स्वास्थ्यको लागि हिडाई सम्बन्धी संदेश राख्न विधुतीय प्रतिलिपि तयार गरी पठाउनु पर्नेछ ।

ख) कार्यान्वयन गर्ने निकाय : जनस्वास्थ्य महाशाखा, सामाजिक विकास मन्त्रालय कैलाली ।

६.७) प्रदेश सरकार मातहतका निकायहरूबाट संचालन हुने तालिम, गोष्ठी, सेमिनार र वेभिनार आदीमा स्वास्थ्यका लागि हिडाई कक्षा संचालन :

क) कार्यान्वयन प्रक्रिया :

- १) मन्त्रालयले स्वास्थ्य तालिम केन्द्र कैलाली संग समन्वयगरी बढीमा २० मिनेटको "स्वास्थ्यका लागि हिडाई" सम्बन्धी प्रशिक्षण संदेश तयार गर्न पत्राचार गर्ने ।
- २) प्राप्त संदेशमा थप छलफलगरी आवश्यक कार्यान्वयनको लागि पत्राचार गर्ने र सोहि अनुसार कार्यान्वयन गरेको वा नगरेको अनुगमन गर्ने ।

ख) कार्यान्वयन गर्ने निकाय : जनस्वास्थ्य महाशाखा, सामाजिक विकास मन्त्रालय र स्वास्थ्य तालिम केन्द्र कैलाली ।

६.८) "स्वास्थ्यका लागि हिडाई" अन्य कार्यक्रममा समावेश गर्ने :

क) कार्यान्वयन प्रक्रिया :

- १) मन्त्रालयले स्वास्थ्य निर्देशनालयलाई पत्राचार गरी प्रादेशिक स्वास्थ्य समन्वय समुह अन्तर्गत यस प्रदेशमा कार्यरत संघ संस्थाहरूले समुदाय स्तरमा क्रियाकलाप गर्दा अनिवार्य रूपमा मन्त्रालयले उपलब्ध गराएको "स्वास्थ्यका लागि हिडाई" सम्बन्धी संदेशको बारेमा प्रचारप्रसार गर्ने र सोको अर्धवार्षिक प्रतिवेदन मन्त्रालयमा पठाउन भनी अनुरोध गर्ने ।
- २) ९ वटै जिल्लामा रहेका गै.स.स. महासंघलाई स्वास्थ्य कार्यालय मार्फत प्रचारप्रसारको लागि संदेश र पत्राचार गर्ने ।
- ३) प्रदेश स्थित मन्त्रालय, मातहतका कार्यालय र स्थानीय तहका स्वास्थ्य शाखामा "स्वास्थ्यका लागि हिडाई" सम्बन्धी संदेश र प्रचारप्रसार गर्न जनस्वास्थ्य महाशाखाले पत्राचार गर्ने ।
- ४) मुख्यमन्त्री तथा मन्त्रपरिषद्को कार्यालयसंग समन्वयगरी स्थानीय तहका प्रमुख/उपप्रमुखसंग सम्बन्धित कार्यक्रममा बढीमा ३० मिनेट अभियानको बारेमा छोटो प्रस्तुति गर्ने समन्वय जनस्वास्थ्य महाशाखाले गर्नुपर्नेछ ।

ख) कार्यान्वयन गर्ने निकाय : जनस्वास्थ्य महाशाखा, सामाजिक विकास मन्त्रालय कैलाली ।

६.९) "स्वास्थ्यका लागि हिडाई" मुलनारा सहितको "म हिड्छु, मेरो प्रदेश हिड्छु" अभियान प्रवर्धन हुनेगरी टि-सर्ट, स्टिकर छपाई एवं वितरण :

क) कार्यान्वयन प्रक्रिया :

- १) मुलनारा सहितको अभियान प्रवर्धन हुनेगरी संदेश सहितको टि-सर्ट छपाई रिक्सा, अटो चालकहरूलाई वितरण गरीनेछ ।
- २) मोबाईल, ल्यापटपको कभरमा टास्न मिल्नेगरी संदेश सहितको स्टिकर आवश्यकता अनुसार छापी वितरण गरीनेछ ।
- ३) संदेश, स्टिकर डिजाईनको कार्य जनस्वास्थ्य महाशाखाले गर्नुपर्नेछ ।

ख) कार्यान्वयन गर्ने निकाय : जनस्वास्थ्य महाशाखा, सामाजिक विकास मन्त्रालय कैलाली ।



६.१०) "स्वास्थ्यका लागी हिडाई" मोबाईल एप्स निर्माण एवं सार्वजनिक :

क) कार्यान्वयन प्रक्रिया :

- १) मन्त्रालयमा विनियोजित बजेटबाट हिड्ने व्यवहार प्रबर्द्धन सम्बन्धी संदेशमूलक एप्स निर्माण गर्ने ।
- २) एप्स निर्माणकर्ताहरूसंग समन्वयगरी मन्त्रालयले उपलब्ध गराएको कार्यक्षेत्रगत विवरण अनुसार एप्स निर्माण गर्ने ।
- ३) उक्त एप्समा हिड्ने तरिका, फाईदा, ध्यान दिनपर्ने कुराहरू, छोटो श्रव्य वा दृश्य संदेशहरू, मन्त्रालयको नाम/लोगो, मन्त्री ज्यूहरूको अपिल संदेश, हिडाई दुरी ट्रायाकर (पेडोमिटर), बि.एम.आई. क्यालकुलेटर आदी हुनपर्नेछ ।

ख) कार्यान्वयन गर्ने निकाय : जनस्वास्थ्य महाशाखा, सामाजिक विकास मन्त्रालय ।

६.११) "स्वास्थ्यका लागी हिडाई" सम्बन्धी विद्यार्थीहरूलाई अनलाईन निबन्ध प्रतियोगिता :

क) कार्यान्वयन प्रक्रिया :

- १) निबन्ध प्रतियोगितालाई व्यवस्थित बनाउँन मन्त्रालयले समिति गठन गरी कार्यविवरण तोक्ने ।
- २) निबन्ध प्रतियोगिता सम्बन्धी सूचना प्रकाशन गर्ने ।
- ३) निबन्धको शीर्षक, लेखनको भाषा, निबन्ध आईपुगनुपर्ने मिति, निबन्धको शब्द आदी प्रकरण १ को समितिले तोके बमोजिम हुनेछ ।
- ४) पुरस्कार सम्बन्धी रकम मन्त्रालयको निर्णयानुसार हुनेछ ।

ख) कार्यान्वयन गर्ने निकाय : जनस्वास्थ्य महाशाखा, सामाजिक विकास मन्त्रालय ।

७) प्रचलित कानून बमोजिम हुने :

यस मार्गदर्शनमा उल्लेख भए बमोजिमको बजेटको बाँडफाँट प्रचलित ऐन कानून अनुसार खर्च र लेखा परिक्षण गर्नुपर्नेछ ।

८) अभिलेख तथा प्रतिवेदन :

मार्गदर्शन बमोजिम सम्पन्न गरेका कार्यहरूको फोटोसहितको कार्यसम्पन्न प्रतिवेदन बनाई स्वास्थ्य निर्देशनालय र मन्त्रालयमा पठाउनु पर्नेछ ।

९) अनुगमन तथा मुल्यांकन/सहजीकरण :

मन्त्रालयले सम्बन्धित महाशाखा प्रमुखको नेतृत्वमा अनुगमन समिति बनाई मार्गदर्शन बमोजिम उल्लेख भएका कार्यहरू गरेको वा नगरेको भनी अनुगमन गर्नुपर्नेछ । सोको सुझाव सहितको प्रतिवेदन माननीय मन्त्र समक्ष पेश गरीनेछ । मार्गदर्शनमा उल्लेख भएबमोजिमका कार्यहरू गर्न सहजीकरण गर्नको लागि मन्त्रालयले जनस्वास्थ्य महाशाखा प्रमुख र

९ वटै जिल्लाका स्वास्थ्य कार्यालय प्रमुखको समेत सहभागिता हुनेगरी सहजीकरण समिति बनाई आवश्यक कार्यहरू गर्न सकिनेछ ।

१०) बाधा अडकाउ फुकाउ :

यस मार्गदर्शनको कार्यान्वयनमा कुनै बाधा आएमा सोको बाधा अडकाउ फुकाउने अधिकार मन्त्रालयमा निहित रहनेछ ।





अनुसूची-१

परिक्षण गरिएकाहरूको अभिलेख फाराम

- १) जिल्लाको नाम : २) मिति : २०७७/.../...
- ३) परिक्षण गरिने कार्यालयको नाम र ठेगाना :
- ४) जम्मा कर्मचारी संख्या : ५) परिक्षण टोलि प्रमुख :
- महिला : नाम :
- पुरुष : हस्ताक्षर :

क्र.स.	व्यक्तिको नाम	लिङ्ग	उमेर	तौल	बि एम आई	रक्तचाप	ग्लुकोज लेभल	कैफियत
१								
२								
३								
४								
५								

नोट : थप अभिलेखको लागि आवश्यकता अनुसार सम्बन्धित कार्यालयले फर्म्याट बनाई गर्नुपर्नेछ ।

परिक्षण गरिएको कार्यालयको विवरण :

कार्यालय प्रमुखको नाम :

ठेगाना :

हस्ताक्षर :

मिति : २०७७/.../...

कार्यालयको छाप :

कार्यालय प्रमुखको मोबाईल नम्बर :

अनुसूची-२

परिक्षणको लागि आवश्यक औजार/सामग्रीहरू

- १) स्फाईगमोम्यानोमिटर (Sphygmomanometer)
- २) स्टेथेस्कोप (Stethoscope)
- ३) बि एम आई क्यालकुलेशन चार्ट वा सामग्री (BMI Chart)
- ४) ग्लुकोमिटर (Glucometer)
- ५) कम्मर मापन टेप
- ६) तौल मेसिन (Weighing Machine)
- ७) उचाई नाप्न टेप आदी ।