

“ก้าวทำใจ Season 1”

โดย...นางศรีเรือน ดีพูน

รอง นพ.สสจ.ศก.

วัตถุประสงค์
เพื่อให้คนไทย สุขภาพดี ห่างไกลโรค



กลุ่มเป้าหมาย
ปี 2563 จนท.สาธารณสุข อสม.
ปี 2564 ประชาชนทุกกลุ่มวัย



Out put
บุคลากรสาธารณสุข 400,000 คน
อสม. 1.05 ล้านคน เป็น Health model



Out come
อัตราการเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย

ปี 63 ร้อยละ 29	}	ดูจาก Application registration
ปี 64 ร้อยละ 32		
ปี 65 ร้อยละ 35		

กำหนดการ กิจกรรม “ก้าวทำใจ” Season 1

กิจกรรม

Teleconference ทั่วประเทศ

เปิดรับลงทะเบียน

งานเปิดตัวกิจกรรม (ที่กระทรวง)

เริ่มนับ ระยะเดิน-วิ่งสะสม

ประกาศผล มอบรางวัล

วันที่ 15 มกราคม 2563

ตั้งแต่ 15 มกราคม – 31 มีนาคม 2563

วันที่ 22 มกราคม 2563

วันที่ 1 กุมภาพันธ์ - 31 มีนาคม 2563

ประเภท อสม. (20 มีนาคม 2563)

บุคลากรสาธารณสุข (เมษายน 2563)

รางวัลสนับสนุน

1.ประเภทบุคลากรสาธารณสุข

ระยะสะสม 60 กม. มีใบ e-certification การเป็น health model ได้ทุกคน

มีประเภท ชาย -หญิง ประเภทละ 5,000 รางวัล

ระยะสะสม 100 กม. ชาย - หญิง ประเภทละ 1,000 รางวัล

ผู้มีระยะสะสมสูงสุด 20 รางวัล ชาย-หญิง ประเภทละ 10 รางวัล

ผู้มีระยะสะสมอย่างน้อย 60 กม. Lucky Draw 20 รางวัล

2.ประเภท อสม. อัตราการเข้าร่วมของ อสม. โฉรางวัล 10 รางวัลสูงสุด ในวัน อสม.แห่งชาติ

ดาวน์โหลดข้อมูลได้ทางเว็บไซต์

โครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

<https://activefam.anamai.moph.go.th>

การสมัคร ทาง line ก้าวทำใจ เพิ่มเพื่อนด้วย QR code



กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



SEASON 1

ลงทะเบียน 15 ม.ค. - 31 มี.ค. 63

เริ่มนับระยะ 1 ก.พ. - 31 มี.ค. 63



LINE

ID: @THNVR

สรุปรายงานผลการลงทะเบียน ๑๐ ล้านครอบครัวไทย
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จังหวัดศรีสะเกษ (27 มกราคม 2563)

1. จำนวนครอบครัว จังหวัดศรีสะเกษ ลงทะเบียนได้อันดับที่ 15 ของประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 4,622 ครอบครัว
2. จำนวนชมรมออกกำลังกาย จังหวัดศรีสะเกษ ลงทะเบียนได้ อันดับที่ 9 ของประเทศ จำนวน 392 ชมรม
3. จำนวนสวนสาธารณะ อปท.ลงทะเบียนได้อันดับที่ 1 ของประเทศ จำนวน 97 อปท.

ที่	ครอบครัวลงทะเบียน	จำนวน	ชมรมออกกำลังกาย ลงทะเบียน	จำนวน	อปท. ลงทะเบียน สวนสาธารณะ	จำนวน
๑	น้ำเกลี้ยง	๘๗๒	น้ำเกลี้ยง	๖๐	ชุมชนธ	๕๔
๒	ศรีรัตนะ	๒๓๓	เมืองศรีสะเกษ	๓๖	กันทรลักษ์	๒๑
๓	กันทรารมย์	๑๕๕	ชุมชนธ	๒๘	ห้วยทับทัน	๔
๔	พยุห์	๑๔๕	ไพรบึง	๒๗	เมืองศรีสะเกษ	๓
๕	ชุมชนธ	๑๓๓	ยางชุมน้อย	๑๗	ปรางค์กู่	๒
๖	เมืองศรีสะเกษ	๙๑	ภูสิงห์	๗	ภูสิงห์	๒
๗	ไพรบึง	๖๗	พยุห์	๗	ไพรบึง	๒
๘	ขุนหาญ	๖๔	ขุนหาญ	๗	กันทรารมย์	๑
๙	เมืองจันทร์	๖๒	ศรีรัตนะ	๔	น้ำเกลี้ยง	๑
๑๐	กันทรลักษ์	๒๖	กันทรารมย์	๔	บึงบูรพ์	๑
๑๑	ยางชุมน้อย	๒๒	กันทรลักษ์	๓		
๑๒	อุทุมพรพิสัย	๑๙	ห้วยทับทัน	๓		
๑๓	วังหิน	๑๘	อุทุมพรพิสัย	๒		
๑๔	ห้วยทับทัน	๙	ปรางค์กู่	๒		
๑๕	ภูสิงห์	๙	โนนคูณ	๑		
๑๖	ปรางค์กู่	๖	บึงบูรพ์	๑		
๑๗	ราศีไศล	๕				
๑๘	เบญจลักษ์	๔				
๑๙	โพธิ์ศรีสุวรรณ	๓				
๒๐	ศิลาลาด	๒				



สสจ.ตราด "ก้าวท้าใจ"
virtual run season 1



ขั้นตอนการสมัคร



กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

ขั้นตอนการลงทะเบียน

- เพิ่มเพื่อนใน LINE ด้วย QR code หรือ Line ID
- กรอกข้อมูลการลงทะเบียนร่วมกิจกรรม “ก้าวท้าใจ Season 1”
 - ข้อมูลส่วนบุคคล
 - น้ำหนัก ส่วนสูง เพื่อวิเคราะห์ ดัชนีมวลกาย
 - รับคำแนะนำการปฏิบัติตัว สำหรับแต่ละระดับ
- ส่งระยะออกกำลังกายเดิน-วิ่งเพื่อสะสม



LINE

ID: @THNVR



กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

Application “ก้าวทำใจ” Season 1





กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

สมัครวิ่ง

1



LINE ID: @THNVR

กรณกรออกข้อมูล

* เลขบัตรประชาชน

* ชื่อ-นามสกุล

* ชื่อ-สกุล

* เบอร์โทรศัพท์

* จังหวัด

* ปีเกิด

* เพศ

* สัญชาติ

* สถานะ

* ฝึกอบรม

สมัครวิ่ง

Powered by Thai run

- ข้อมูลส่วนบุคคล
สถานะบุคคล และ
หน่วยงาน
- น้าหนัก ส่วนสูง เพื่อ
วิเคราะห์ ดัชนีมวลกาย
- รับคำแนะนำการปฏิบัติ
ตัว สำหรับแต่ละระดับ
- คลิก "ลงทะเบียน"
- เสร็จสิ้นการลงทะเบียน

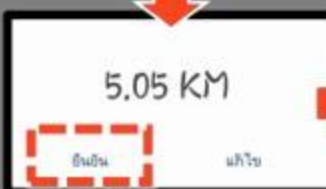
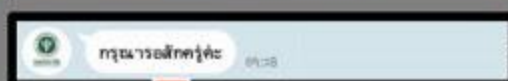




กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

ส่งระยะเดิน-วิ่งสะสม

2



ส่งระยะเดิน-วิ่งสะสม สำเร็จ



LINE ID: @THNVR



กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

Application แนะนำ สำหรับบันทึกระยะเดิน-วิ่ง

Strava



Runtastic



RunKeeper



Nike+ Running



Suunto



Fitbit



Garmin

Endomondo



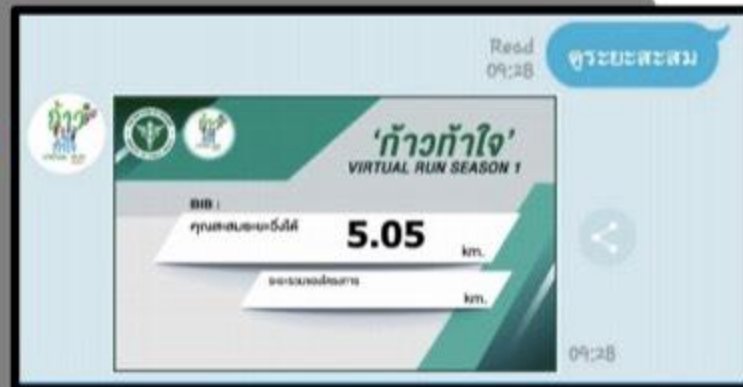
LINE ID: @THNVR



กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

ดูระยะเดิน-วิ่งสะสม

3





กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH

สรุปขั้นตอน “ก้าวทำใจ” Season 1



เข้าร่วม “ทำไทยก้าว...ไกลโรค”



LINE ID: @THNVR

สมัครวิ่ง

ส่งผลวิ่ง

2

1



ส่งผลคะแนน
ระยะเดิน-วิ่งจาก App

ดูระยะคะแนน

ลงทะเบียน เร. ช.ค. - อ. ช.ค.
๖๐ วัน ๖๐ กิโลเมตร
นับระยะ 1 กม. - อ. ช.ค. ๖๐

APP แนะนำ



STRAVA



RUNTASTIC



GARMIN



FITBIT



NIKE+
RUNNING



กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



LINE

ID: @THNVR

23

ขอบคุณค่ะ