



แนวทางการขับเคลื่อน
การส่งเสริมการออกกำลังกาย



เพื่อให้ประชาชน คนศรีสะเกษ

สุขภาพดี ...

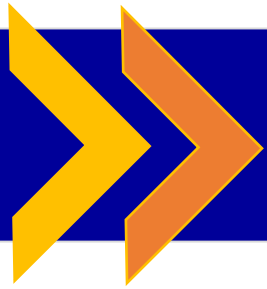
กินดี ...

อยู่ดี ...

...ลดโรคที่สามารถป้องกันได้...



แนวทางการขับเคลื่อน การส่งเสริมการออกกำลังกาย

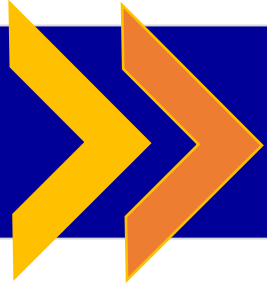


เป้าหมาย

1. เพื่อให้คนศรีสะเกษสุขภาพดี ลดโรคที่สามารถป้องกันได้
2. ส่งเสริมการออกกำลังกายในประชาชนกลุ่มอายุ 15 ปี ขึ้นไป อย่างเป็นรูปธรรม และต่อเนื่อง
3. เพื่อส่งเสริมให้มีสถานที่ออกกำลังกายในชุมชน



แนวทางการขับเคลื่อน การส่งเสริมการออกกำลังกาย

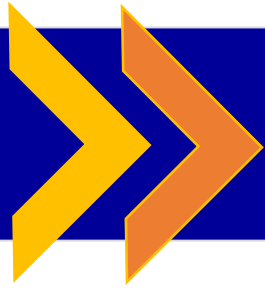


แนวทางการดำเนินกิจกรรม

1. ประกาศเจตนารมณ์การส่งเสริมการออกกำลังกายให้คนศรีสะเกษสุขภาพดี
กินดี ลดโรคที่สามารถป้องกันได้ โดย ผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ
2. จัดกิจกรรมการส่งเสริมออกกำลังกาย ดังนี้
 - 2.1 กิจกรรม Park Run Thailand เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
จนเป็นนิสัย โดยจัดขึ้นทุกวันเสาร์ เวลา 07.00 น. และทุกวันพุธ เวลา 17.00 น.



แนวทางการขับเคลื่อน การส่งเสริมการออกกำลังกาย



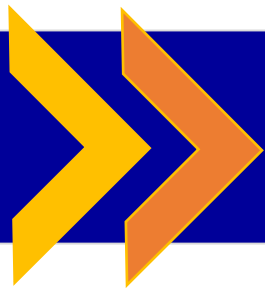
คำอธิบายการดำเนินกิจกรรม **Park Run Thailand**

1. **Park Run Thailand** เป็นเว็บไซต์ลงทะเบียนงานวิ่งฟรีที่จัดขึ้นทุกสัปดาห์ทั่วประเทศมีระยะวิ่งไม่เกิน 5 กิโลเมตร จึงขึ้นในสวนสาธารณะหรือพื้นที่เปิดโล่ง Park Run เป็นกิจกรรมที่มีการสร้างเสริมสุขภาพกายใจที่ดี สร้างความเข้มแข็งให้ชุมชนที่อยู่ร่วมกัน และขับเคลื่อนสุขภาวะในหลายมิติ Park Run เป็นประสบการณ์ที่ดี สามารถเข้าร่วมได้ทุกคน ทุกเพศ และทุกวัย

/2. การสมัคร...



แนวทางการขับเคลื่อน
การส่งเสริมการออกกำลังกาย



คำอธิบายการดำเนินกิจกรรม **Park Run Thailand**

2. การสมัครสมาชิก ดังนี้

- 1) เลขที่บัตรประชาชน
- 2) E-Mail

ขั้นตอนการสมัคร

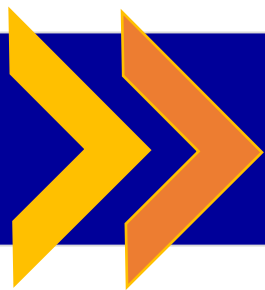
- 1) เข้าเว็บไซต์ www.parkrunthailand.com
- 2) กด “ลงทะเบียน”
- 3) กรอกข้อมูลทุกช่อง แล้วกด “ลงทะเบียน” ด้านล่าง

เมื่อเสร็จสิ้นขบวนการสมัครสมาชิก พร้อมรับรหัส QR Code ส่วนตัวจาก Park Run Thailand ทั้งนี้

/วิธีกดดูรหัส...



แนวทางการขับเคลื่อน การส่งเสริมการออกกำลังกาย



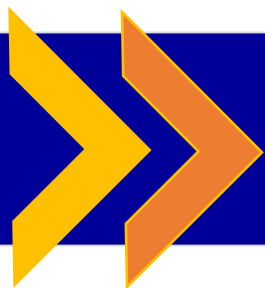
คำอธิบายการดำเนินกิจกรรม **Park Run Thailand**

วิธีกวดูรหัส QR Code

1. Login เข้าเว็บไซต์ www.parkrunthailand.com
2. เลือกกดสัญลักษณ์ 3 ขีด บริเวณมุมขวาบนของจอมือถือ
3. หลังจากเมนูป๊อปอัพทางด้านซ้ายมือของหน้าจอปรากฏขึ้น เลือกเมนู “แตะเพื่อเข้าสู่หน้าโปรไฟล์ของคุณ”
4. หลังจากนั้นระบบจะขึ้นภาพรหัส QR Code เพื่อใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรม Park Run ทั่วประเทศ



แนวทางการขับเคลื่อน การส่งเสริมการออกกำลังกาย



คำอธิบายการดำเนินกิจกรรม **Park Run Thailand**

3. ดำเนินการบันทึก CCC : **Calories Credit Challenge** อย่างต่อเนื่อง และขยายการใช้แอปพลิเคชัน เพื่อส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป หันมาดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย สวมแคลอรี และเครดิต เป็นการสร้างสังคมสุขภาพดีในภาพรวมของประเทศไทย
4. ส่งเสริมการออกกำลังกายในทุกอำเภอ ขึ้นต้นอำเภอละ 1 แห่ง และขยายไปทุกหมู่บ้าน/ชุมชน
5. ผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ และผู้บริหาร นำออกกำลังกายทุกวัน **พุธ เวลา 17.00 น.** หรือวันเสาร์ **เวลา 07.00 น.** และลงบันทึก CCC
6. มีการ **Challenge** ออกกำลังกายทุกอำเภอ และเยี่ยมเสริมพลัง โดย ผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ