



2 ก้าว

ทำใจ

SEASON 2

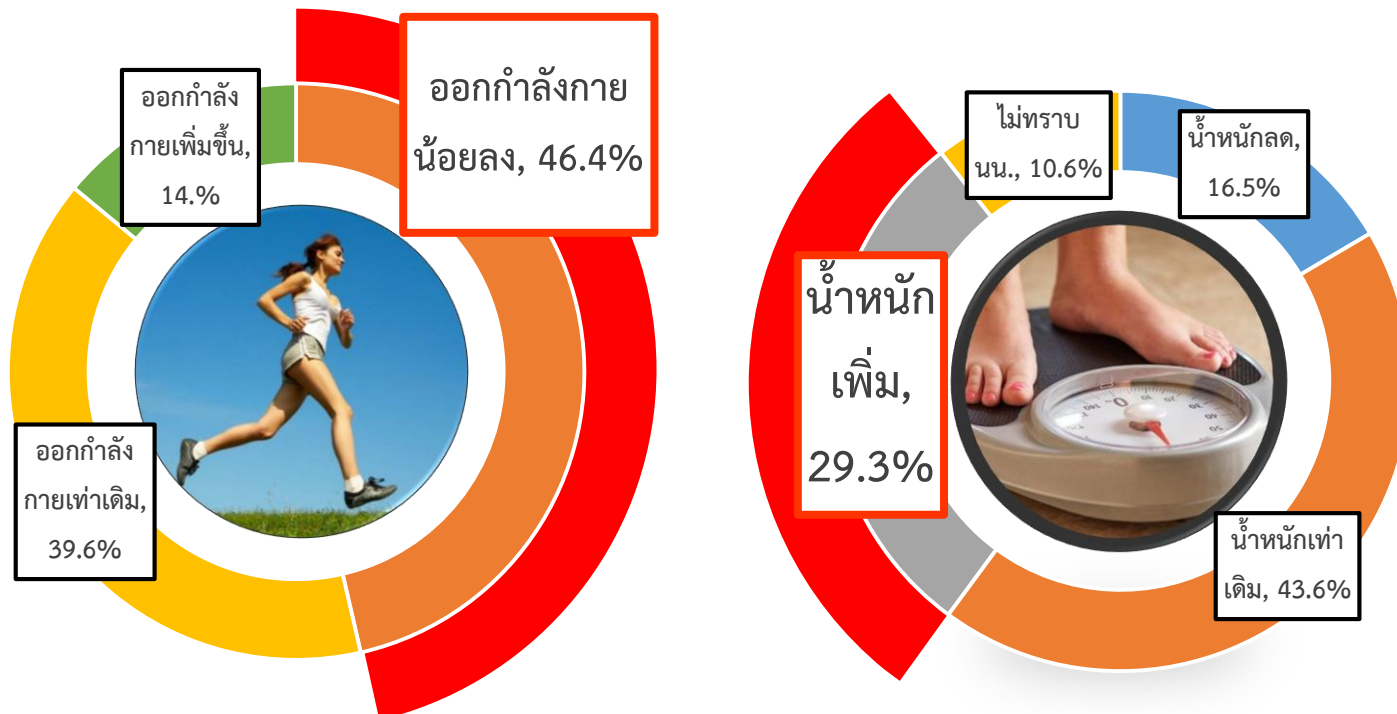
ต้านภัยโควิด19

พิชิต 60 วัน 6,000 แคลอรี



ผลกระทบจาก COVID-19

ผลการสำรวจผลกระทบของ covid-19 ต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรค NCD
เดือนพฤษภาคม 2563



ข้อมูลจาก: สำนักโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กรมควบคุมโรค

การออกกำลังกายอย่าง
เหมาะสม ช่วยกระตุ้น
ภูมิคุ้มกันของร่างกาย
และช่วยลดความรุนแรง
ของโรคโควิด 19



ก้าว

ก้าวเริ่มสิ่งใหม่ด้วยการมาออกกำลังกาย

ทำ

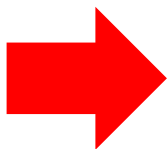
ชวนคนไทยร่วมกิจกรรมเพื่อสุขภาพที่ดี

ชวนคนไทยร่วมแก้ปัญหา NCDs และโควิด 19

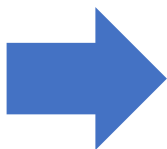
ใจ

ใช้ใจเริ่ม ในการออกกำลังกาย

และมีใจออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง



รัฐบาลผลักดัน การส่งเสริมการออกกำลังกายให้เป็นมหกรรมระดับชาติ โดยยกระดับการส่งเสริมการออกกำลังกายที่หลากหลายผ่านเทคโนโลยี



กลุ่มเป้าหมาย บุคลากรภาครัฐ เอกชน ชมรมออกกำลังกาย และประชาชนทั่วไป

การขับเคลื่อนโครงการ ก้าวทำใจ ด้านภัยโควิด 19

นโยบาย

กระทรวงสาธารณสุข

- สร้างเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง
- ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาพที่ดี
- ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยใช้เทคโนโลยีรูปแบบใหม่ สื่อสารเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดของประชาชน เพื่อนำไปสู่การออกกำลังกายระดับประเทศ

ภาคีเครือข่ายร่วมขับเคลื่อน



กระทรวงแรงงาน



สมาคมสันนิบาตเทศบาล
แห่งประเทศไทย



กรมส่งเสริม
การปกครองท้องถิ่น



กระทรวงสาธารณสุข



กระทรวง
การท่องเที่ยวและกีฬา



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



สมาคมกีฬาจักรยานแห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์



เป้าหมาย

- ประชาชนทั่วไป
- ชมรมออกกำลังกาย หน่วยงานภาครัฐและเอกชน

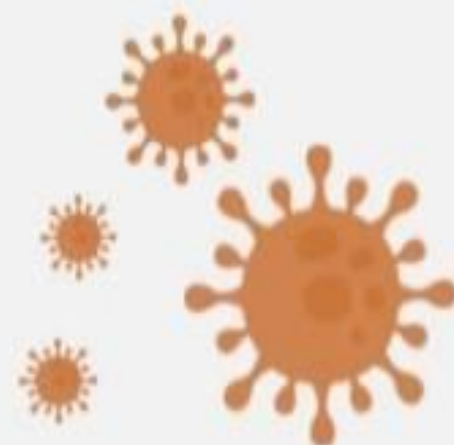
การออกกำลังกายในภาวะปกติใหม่ (New Normal) ใช้เทคโนโลยีสนับสนุน สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ



SEASON 1 VIRTUAL RUN

จำนวนผู้ลงทะเบียน 4.8 แสนคน

ระยะทางสะสม รวม 20 ล้านกิโลเมตร



เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายที่ทำได้ด้วยตนเอง ในช่วงโควิด 19 และเตรียมพร้อมสู่ New normal ของการออกกำลังกาย

ออกกำลังกายได้ด้วยตนเอง เช่น
วิ่ง ปั่นจักรยาน เวทเทรนนิ่ง โยคะ
แอโรบิกแดนซ์ และ คีตะมวยไทย

ติดตามระยะเวลาออกกำลังกาย

ร่วมสะสม Health Point

ลุ้นรับของรางวัล

พิชิตเป้าหมาย ใน 60 วัน (1กรกฎาคม - 29 สิงหาคม 2563)

- เดิน-วิ่ง 80 กิโลเมตร
- จักรยาน 300 กิโลเมตร
- ออกกำลังกาย 6 รูปแบบ 800 นาที
- แคลอรีรวม 6,000 แคลอรี



การออกกำลังกาย 6 รูปแบบ



วิ่ง



แอโรบิก



ศิลปะมวยไทย



จักรยาน



โยคะ



เวทเทรนนิ่ง



เปิดรับสมัคร

15 มิถุนายน 63 เป็นต้นไป

เปิด 60 วัน 6,000 กิโลเมตร



เปิดตัวกิจกรรม 15 มิถุนายน 2563

ประกาศผล และมอบรางวัล กันยายน 2563

ระยะเวลา
1 ก.ค. -
29 ส.ค. 63

วิธีการสมัคร

- 1 สำหรับผู้ที่อยู่ในโครงการ "10 ล้านครอบครัวไทย"
ให้เข้าไปที่หน้าเว็บไซต์ 10 ล้านครอบครัวไทย แล้วทำการ Log in ผ่าน Line
- 2 สำหรับผู้ที่เคยเข้าร่วมโครงการ "ก้าวทำใจ SS1"
ให้ทำการสมัครผ่าน Line @THNVR เดิม
- 3 สำหรับบุคคลทั่วไป
ให้ Add Line @THNVR แล้วทำการสมัคร



ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ในวันที่ 15 มิ.ย. 63 ผ่านการ Live Stream จากกรมอนามัย

1. กรณีมีรายชื่ออยู่ในโครงการ 10 ล้านฯ แต่ยังไม่เคยเข้าร่วม Season 1



2. กรณีมีรายชื่ออยู่ในโครงการ 10 ล้านฯ และเคยเข้าร่วม Season 1

3. กรณีเคยเข้าร่วม Season 1 แต่ไม่มีรายชื่ออยู่ในโครงการ 10 ล้าน



4. กรณีไม่มีรายชื่ออยู่ในโครงการ 10 ล้าน และ ไม่มีเคยเข้าร่วม Season 1



ของรางวัลสุดพิเศษ !



รางวัลกิจกรรมใน Facebook Fanpage

สมัครเข้าร่วมโครงการได้รับ
E-Certificate



โล่รางวัล

(สำหรับจังหวัดที่มีจำนวนผู้เข้าร่วมมากที่สุด)

จำนวน 20 รางวัล

ลุ้นรับ นาฬิกา Smart Watch
จำนวน 200 รางวัล



นาฬิกา 200 รางวัล



เสื้อ PTT GC (Upcycling) 500 รางวัล



โล่เชิดชูเกียรติ 20 รางวัล



รางวัลร่วมเล่นบน social network 4 ครั้ง
รวม 200 รางวัล



ชุดผ้า BUFF และ Mask 20,000 รางวัล





วิ่ง ทำใจ ต้านภัยโควิด19

SEASON 2

มาร่วมออกกำลังกาย
พร้อมลุ้นรับรางวัลไปด้วยกัน
เริ่มวันที่ 1 ก.ค. - 29 ส.ค. 63



LINE @THNVR

สมัครฟรี

ตั้งแต่วันที่ 15 มิ.ย. 63
เพียงสมัครก็มีสิทธิ์ลุ้นรับนาฬิกา 200 รางวัล
เสื้อยืดก้าวทำใจ 500 รางวัล และรางวัลอื่นๆอีกมากมาย



Thank You