



ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3

ก้าว 2  
ทำใจ  
SEASON 3



**ก้าว**....ก้าวเริ่มสิ่งใหม่ด้วยการ

มาออกกำลังกาย

**ทำ**.....ชวนคนไทยร่วมออกเพื่อ

สุขภาพที่ดี แก้ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

**ใจ**.....ใช้ใจเริ่มในการออกกำลังกาย

และมีใจออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง



@ Phang-nga







**ก้าว**....ก้าวเริ่มสิ่งใหม่ด้วยการมา

ออกกำลังกาย

**ปัน**.....แบ่งปันสุขภาพที่ดี ตามหลัก

3 อ. และมีใจออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

**สุข**.....พังงาเมืองแห่งความสุข..

สุขจังที่พังงา



SEASON 3

# ก้าว 2 หัวใจ

100 วัน 100 กิโลเมตร



LINE @THNVR

**สมัครฟรี**  
พร้อมลุ้นรับรางวัลมากมาย  
ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป



START  FINISH

100 วัน 100 กิโลเมตร  
เริ่ม 1 มี.ค. ถึง 8 มิ.ย. 64

- ๑ ลงทะเบียนผ่านช่องทาง LINE และ Website
- ๑ คัดกรองสุขภาพ และประเมินค่าดัชนีมวลกาย
- ๑ เป้าหมายการออกกำลังกาย
- ๑ ส่งผลออกกำลังกาย
- ๑ รายงานผลการออกกำลังกาย
- ๑ สะสม Health Point ในกิจกรรมต่างๆ
- ๑ ใช้ [Health Point](#) ในการแลกของรางวัล



ก้าวทำใจ season 3

พิชิต 100 วัน 100 กิโลเมตร

# - รูปแบบการได้รับรางวัล และแนวทางการดำเนินงาน Health Point

## วัตถุประสงค์ของ HEALTH POINT

- เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นการออกกำลังกายของประชาชนเพิ่มมากขึ้น
- เพื่อใช้แลกลสิทธิ์ในการลุ้นของรางวัล
- เพื่อเป็นกลไกในการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพ

HEALTH POINT หรือแต้มสุขภาพ  
อิเล็กทรอนิกส์ ได้จากการร่วมกิจกรรม  
ในแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

## การได้รับรางวัล

1. รางวัลสำหรับผู้ที่สามารถพิชิต 100 วัน 100 กิโลเมตร  
“ถึงก่อน ได้รับรางวัลก่อน”
2. Lucky draw
3. ใช้ Health Point แลกรับของรางวัล



# - รูปแบบการได้รับรางวัล และแนวทางการดำเนินงาน Health Point

## เงื่อนไขการได้รับ HEALTH POINT

| เงื่อนไข   | ได้รับ          |
|--|-----------------|
| 1. ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม ก้าวทำใจ Season 3 และผู้ที่ลงทะเบียนรายใหม่ | 5 แต้ม          |
| 2. ผู้ที่เชิญชวนและผู้ถูกเชิญ มาลงทะเบียน                            | 3 แต้ม/คน       |
| 3. ผู้ที่มีการเข้าร่วมกลุ่ม (ไม่เกิน 4 กลุ่ม)                        | 5 แต้ม/กลุ่ม    |
| 4. ผู้ที่กรอกข้อมูลส่วนตัวครบถ้วน                                    | 5 แต้ม          |
| 5. ผู้ที่บันทึกค่า BMI (ระบบสามารถบันทึกได้ ทุก ๆ 30 วัน)            | 5 แต้ม/ครั้ง    |
| 6. ผู้ที่ทำการคัดกรองสุขภาพ  | 5 แต้ม/เรื่อง   |
| 7. เมื่อมีการส่งผลออกกำลังกายแบบ Manual                              | 1 แต้ม/100 kcal |
| 8. เมื่อมีการส่งผลออกกำลังกายแบบ Tracker                             | 1 แต้ม/100 kcal |

# ตัวอย่าง ประเภทกีฬา

เลือกประเภทกีฬา

เดิน-วิ่ง

ปั่นจักรยาน

เวทเทรนนิ่ง

แอโรบิค

มวยไทย

โยคะ

ว่ายน้ำ

ฟุตบอล / ฟุตซอล



เดิน-วิ่ง



ปั่นจักรยาน



เวทเทรนนิ่ง



แอโรบิค



มวยไทย



อื่นๆ

เทนนิส

แบดมินตัน

บาสเกตบอล

บาสโลบ

ลีลาศ

เปตอง

ตระกร้อ

ปิงปอง

ไทเก๊ก

# ตัวอย่าง Application

**ก้าว** SEASON 3  
ตามภัยโควิด19  
100 วัน 100 กิโลเมตร / ส่วนคน

500 พ้อยท์

### Health Point

คะแนนสะสม  
**500** พ้อยท์

200 / 1 พ้อยท์ / สัปดาห์  
Drink water (สีฟ้า)  
ขวดน้ำสำหรับนักกีฬาขนาด  
คุณมี 2 สัปดาห์

500 / 1 พ้อยท์ / สัปดาห์  
รองเท้าวิ่ง  
NIKE React Infinity Run  
คุณมี 1 สัปดาห์

เดิน - วิ่ง, ปั่นจักรยาน, เวทเทรนนิ่ง, แอโรบิก, คีตะมวยไทย, อื่นๆ

**ก้าว** SEASON 3  
ตามภัยโควิด19  
100 วัน 100 กิโลเมตร / ส่วนคน

500 พ้อยท์

### ไปสโตร์

eBIB : 123969

ก้าวเท้าใจ วิถีใหม่

### Health Point

**500**

ดัชนีมวลกาย (BMI)  
**20.07 = สมส่วน**

2,000 แคลอรี  
30 กิโลเมตร 240 นาที

2,500 แคลอรี  
100 กิโลเมตร 180 นาที

823 แคลอรี  
120 นาที

ข้อมูลส่วนตัว, กลุ่ม, ผลการออกกำลังกาย, รางวัลและความสำเร็จ, รอบรู้สุขภาพ, เชิญชวนเพื่อน

**ก้าว** SEASON 3  
ตามภัยโควิด19  
100 วัน 100 กิโลเมตร / ส่วนคน

500 พ้อยท์

### กลุ่ม

ค้นหากลุ่ม, สร้างกลุ่ม

ชุมชน, โรงเรียน, อังค์กร, สาธารณสุข

THAI RUN  
สมาชิก 300 คน  
12,345,678 แคลอรี  
Join

ก้าวคนละก้าว  
สมาชิก 500 คน  
18,945,890 แคลอรี

ก้าวต่อไปอยู่ที่ใจ  
สมาชิก 100 คน  
945 890 แคลอรี





## กลุ่ม

ค้นหากลุ่ม

สร้างกลุ่ม

ชุมชน

โรงเรียน

องค์กร

สาธารณสุข



THAI RUN

สมาชิก 300 คน

12,345,678

แคลอรี

Join



ก้าวคนละก้าว

สมาชิก 500 คน

18,945,890

แคลอรี



ก้าวต่อไปอยู่ที่ใจ

สมาชิก 100 คน

945,890

แคลอรี



สร้างกลุ่ม

- สสจ.

- รพ.

- สสอ.

## Health Point

คะแนนสะสม



คะแนน

200 / 1  
พ้อย / สิร์ต

ของรางวัล

900 / 1  
พ้อย / สิร์ต

ของรางวัล

- รางวัลผู้ร่วมก้าว

# กลุ่มเป้าหมาย



สถานศึกษา



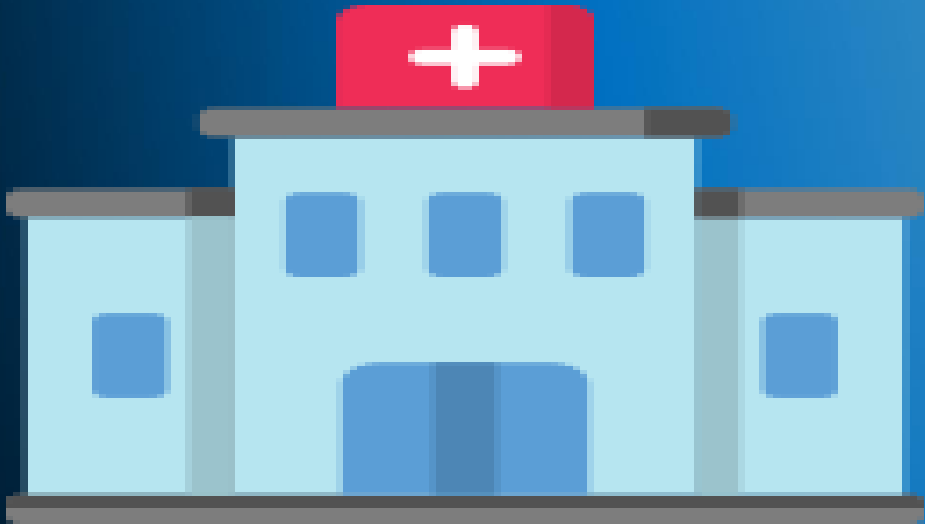
สถานประกอบการ



ชุมชน



# กลุ่มเป้าหมาย



สาธารณสุข

- บุคลากรสาธารณสุข = 100 %

- อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน = 90 %





# ขอความร่วมมือ

1

ขอความร่วมมือทุก คปสอ. จัดทำ Clip VDO อย่างน้อย 1 Clip  
รับคำท้าก้าวท้าใจ Season 3 ไม่เกิน 1 นาที จัดส่ง สสจ.

2

หน่วยงานสาธารณสุขเป็นแกนนำในการขับเคลื่อน  
“อำเภอก้าวท้าใจ” “ตำบลก้าวท้าใจ”



เขตสุขภาพที่ 11



SEASON 3

# ก้าวหัวใจ

100 วัน 100 กิโลเมตร

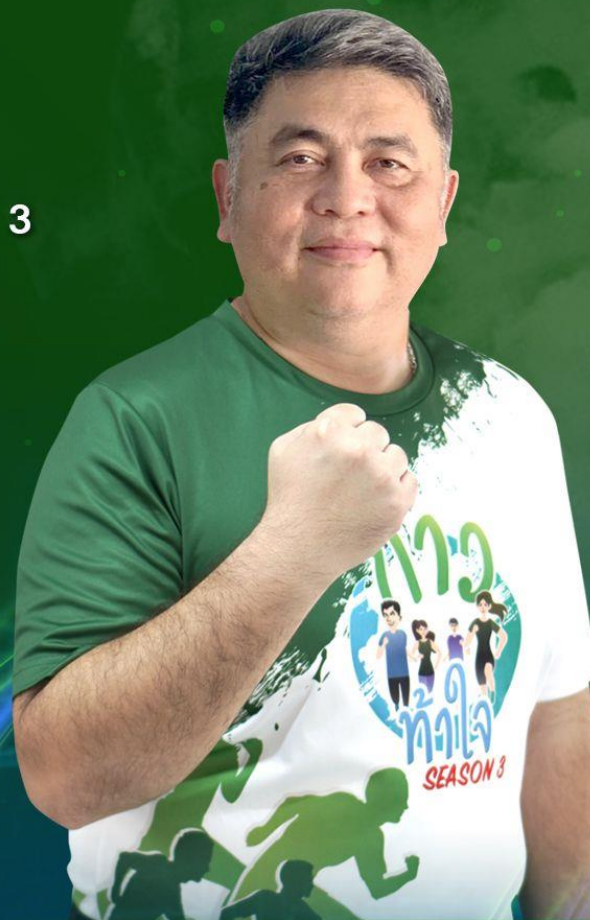
## จังหวัดพังงา

พร้อมแล้ว

มาออกกำลังกาย สร้างสุขภาพที่ดีกันนะครับ



LINE ID : @THNVR



นายแพทย์ชาติชาย กิตยานันท์

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพังงา

# ขอบคุณที่ร่วมก้าวไปด้วยกัน





เขตสุขภาพที่ 11

SEASON 3

# ก้าวท้าใจ

100 วัน 100 กิโลเมตร

**เตรียมตัวให้พร้อม**

มาออกกำลังกาย สร้างสุขภาพที่ดีกันนะครับ



LINE ID : @THNVR



นพ.พิทักษ์พล บุญมาลิก

ผู้อำนวยการกระทรวงสาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 11



ครอบครัวไทยมีความรอบรู้

ด้านสุขภาพ

เป้าหมาย 5 ล้านครอบครัว  
(7.5 ล้านคน)

จังหวัดพังงา = 30,395 คน



ข้อมูลการลงทะเบียนนครอบครัวไทยมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (ก้าวทำใจ SS3) เขตสุขภาพ ที่ 11

| จังหวัด         | เป้าหมาย | ลงทะเบียน | ร้อยละ |
|-----------------|----------|-----------|--------|
| นครศรีธรรมราช   | 175,721  | 25,064    | 14.26  |
| กระบี่          | 54,139   | 18,335    | 33.87  |
| พังงา           | 30,395   | 5,967     | 19.63  |
| ภูเก็ต          | 46,966   | 6,502     | 13.84  |
| สุราษฎร์ธานี    | 120,990  | 22,683    | 18.74  |
| ระนอง           | 22,025   | 7,001     | 31.79  |
| ชุมพร           | 57,701   | 8,157     | 14.14  |
| เขตสุขภาพที่ 11 | 507,937  | 93,709    | 18.45  |



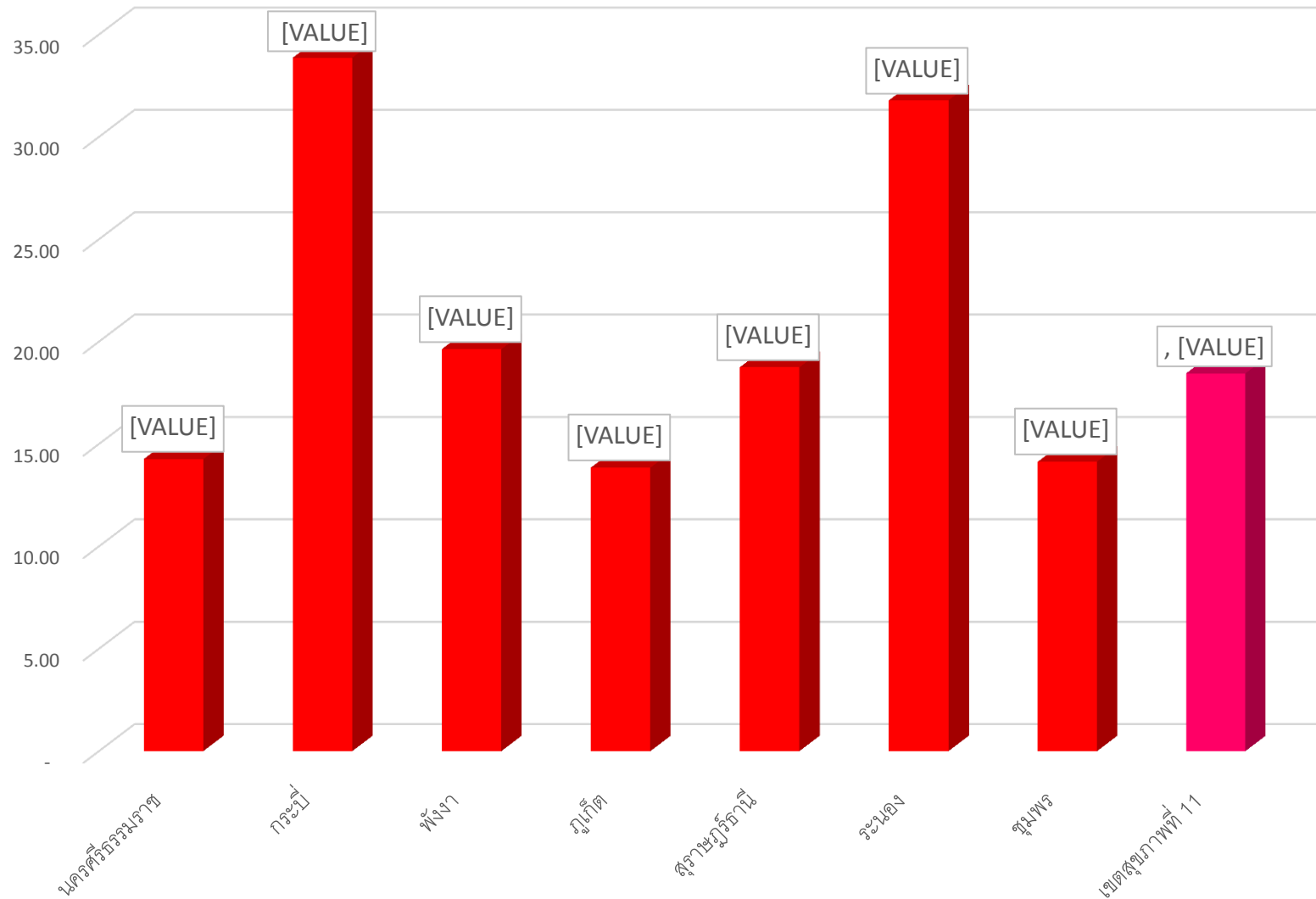
ข้อมูล ณ วันที่ 3 มีนาคม 2564

## ข้อมูลการลงทะเบียนครอบครัวไทยมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (ก้าวทำใจ SS3)

| อำเภอ/จังหวัด | เป้าหมาย | ลงทะเบียน | ร้อยละ |
|---------------|----------|-----------|--------|
| เมืองพังงา    | 4,509    | 917       | 20.34  |
| เกาะยาว       | 1,633    | 352       | 21.56  |
| กะปง          | 1,588    | 270       | 17.00  |
| ตะกั่วทุ่ง    | 5,128    | 941       | 18.35  |
| ตะกั่วป่า     | 5,812    | 975       | 16.78  |
| คุระบุรี      | 3,015    | 636       | 21.09  |
| ทับปุด        | 2,857    | 675       | 23.63  |
| ท้ายเหมือง    | 5,853    | 1,011     | 17.27  |
| จ.พังงา       | 30,395   | 5,777     | 19.01  |



# ร้อยละการลงทะเบียนก้าวทำใจ Season 3 เขตสุขภาพที่ 11



ก้าวทำใจ season 3

พิชิต 100 วัน 100 กิโลเมตร





เขตสุขภาพที่ 11



# ก้าวเท้าใจ

SEASON 3

100 วัน 100 กิโลเมตร

**เขตสุขภาพที่ 11**

**พวกเราพร้อมแล้ว**



LINE ID : @THNVR