ก้าว
ท้าใจ
SEASON 3

ก้าว....ก้าวเริ่มสิ่งใหม่ด้วยการมาออกกำลังกาย

ท้า.....ชวนคนไทยร่วมออกเพื่อสุขภาพที่ดี แก้ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ใจ.....ใช้ใจเริ่มในการออกกำลังกายและมีใจออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

@ Phang-nga

ก้าว....ก้าวเริ่มสิ่งใหม่ด้วยการมาออกกำลังกาย

ปัน.....แบ่งปันสุขภาพที่ดี ตามหลัก 3 อ. และมีใจออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

สุข.....พังงาเมืองแห่งความสุข.. สุขจังที่พังงา

SEASON 3
ก้าวท้าใจ
100 วัน 100 กิโลเมตร
@THNVR
สมัครฟรี
พร้อมลุ้นรับรางวัลมากมาย
ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

START
ก้าวท้าใจ
SEASON 3
FINISH
100 วัน 100 กิโลเมตร
เริ่ม 1 มี.ค. ถึง 8 มิ.ย. 64

- ลงทะเบียนผ่านช่องทาง LINE และ Website
- คัดกรองสุขภาพ และประเมินค่าดัชนีมวลกาย
- เป้าหมายการออกกำลังกาย
- ส่งผลออกกำลังกาย
- รายงานผลการออกกำลังกาย
- สะสม Health Point ในกิจกรรมต่างๆ
- ใช้ Health Point ในการแลกของรางวัล

ก้าวท้าใจ season 3

พิชิต 100 วัน 100 กิโลเมตร

- รูปแบบการได้รับรางวัล และแนวทางการดำเนินงาน Health Point

วัตถุประสงค์ของ HEALTH POINT

- เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นการออกกำลังกายของประชาชนเพิ่มมากขึ้น
- เพื่อใช้แลกสิทธิ์ในการลุ้นของรางวัล
- เพื่อเป็นกลไกในการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพ

HEALTH POINT หรือแต้มสุขภาพ

อิเล็กทรอนิกส์ ได้จากการร่วมกิจกรรมในแพลตฟอร์มก้าวท้าใจ

การได้รับรางวัล

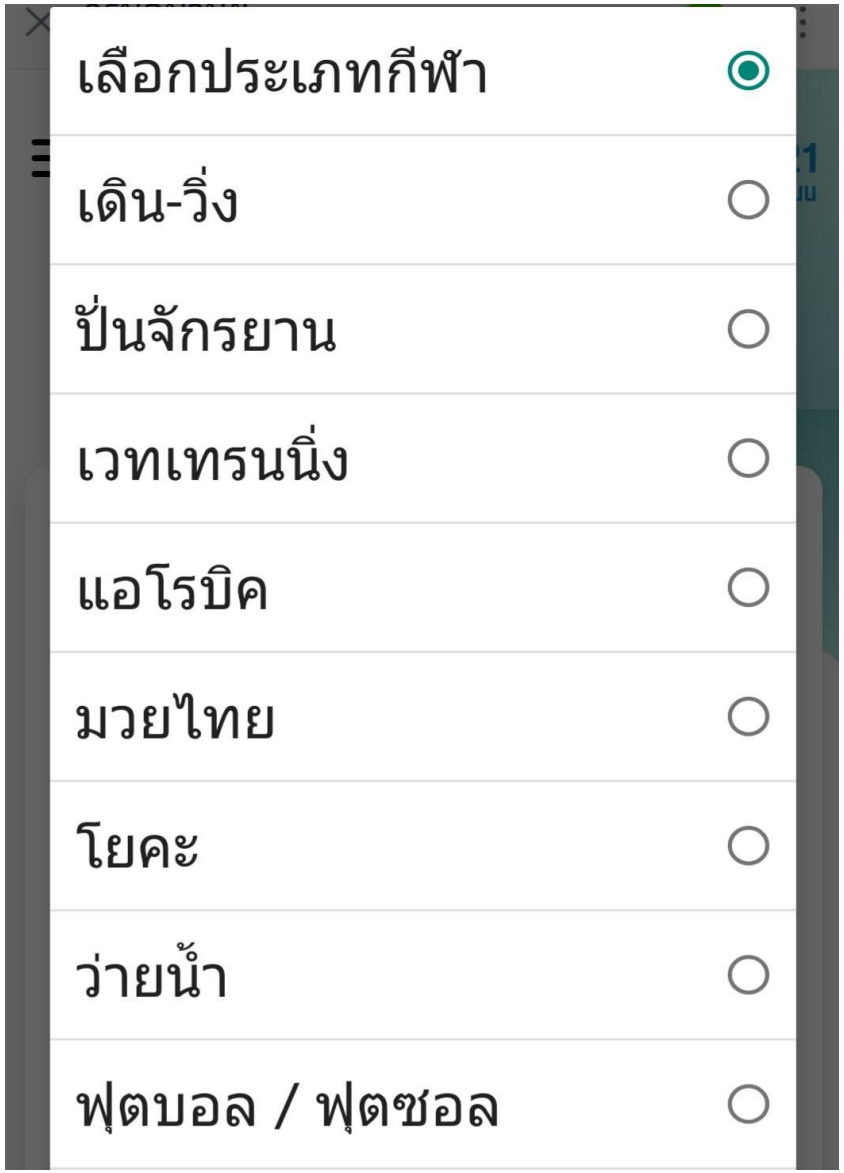
1. รางวัลสำหรับผู้ที่สามารถพิชิต 100 วัน 100 กิโลเมตร “ถึงก่อน ได้รับรางวัลก่อน”
2. Lucky draw
3. ใช้ Health Point แลกรับของรางวัล

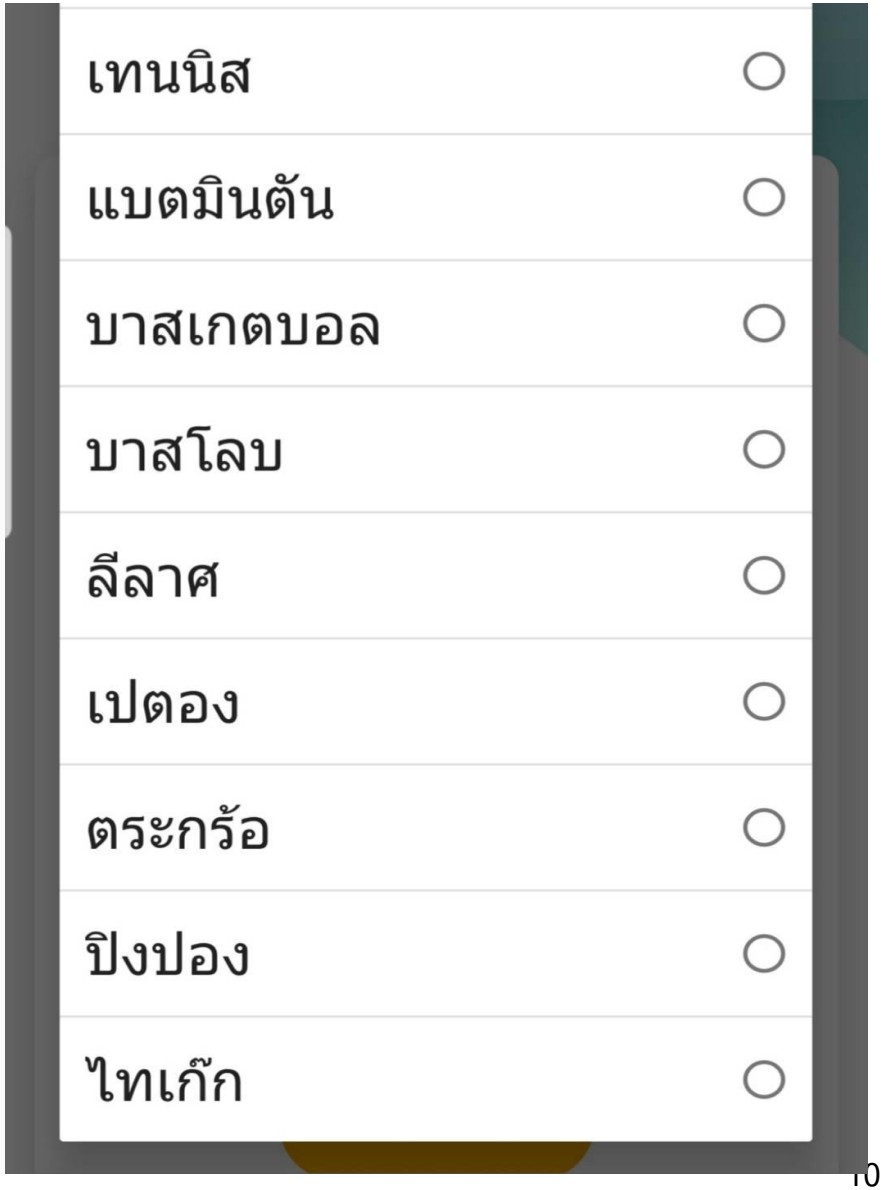
- รูปแบบการได้รับรางวัล และแนวทางการดำเนินงาน Health Point

เงื่อนไขการได้รับ HEALTH POINT

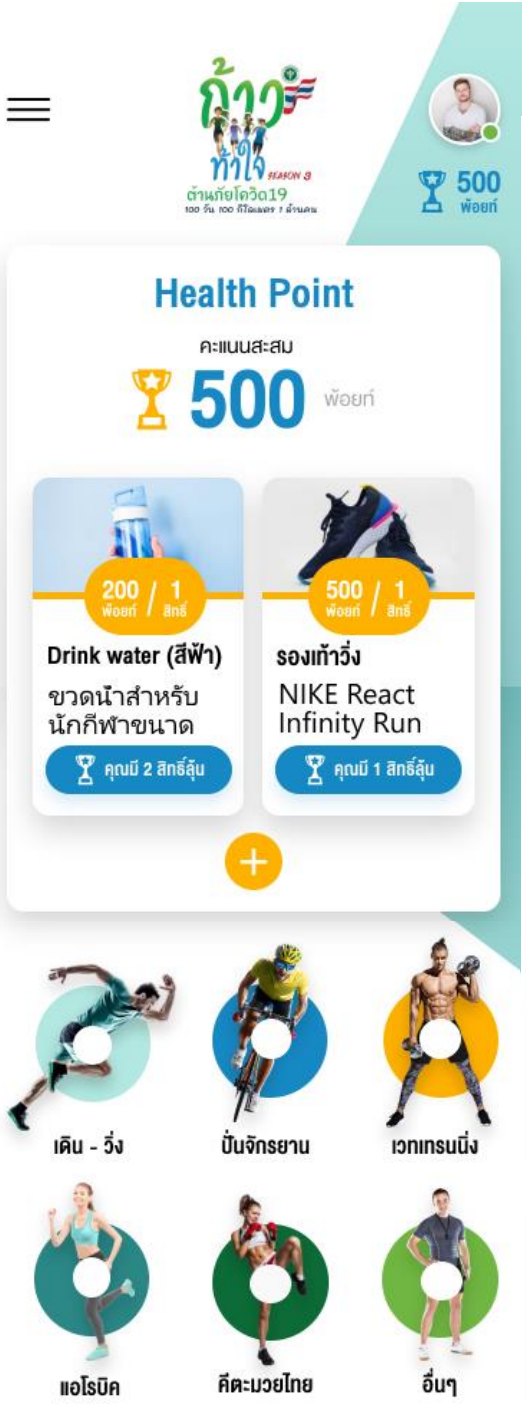
เงื่อนไข	ได้รับ
1. ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม ก้าวท้าใจ Season 3 และผู้ที่ลงทะเบียนรายใหม่	5 แต้ม
2. ผู้ที่เชิญชวนและผู้ถูกเชิญ มาลงทะเบียน	3 แต้ม/คน
3. ผู้ที่มีการเข้าร่วมกลุ่ม (ไม่เกิน 4 กลุ่ม)	5 แต้ม/กลุ่ม
4. ผู้ที่กรอกข้อมูลส่วนตัวครบถ้วน	5 แต้ม
5. ผู้ที่บันทึกค่า BMI (ระบบสามารถบันทึกได้ ทุก ๆ 30 วัน)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

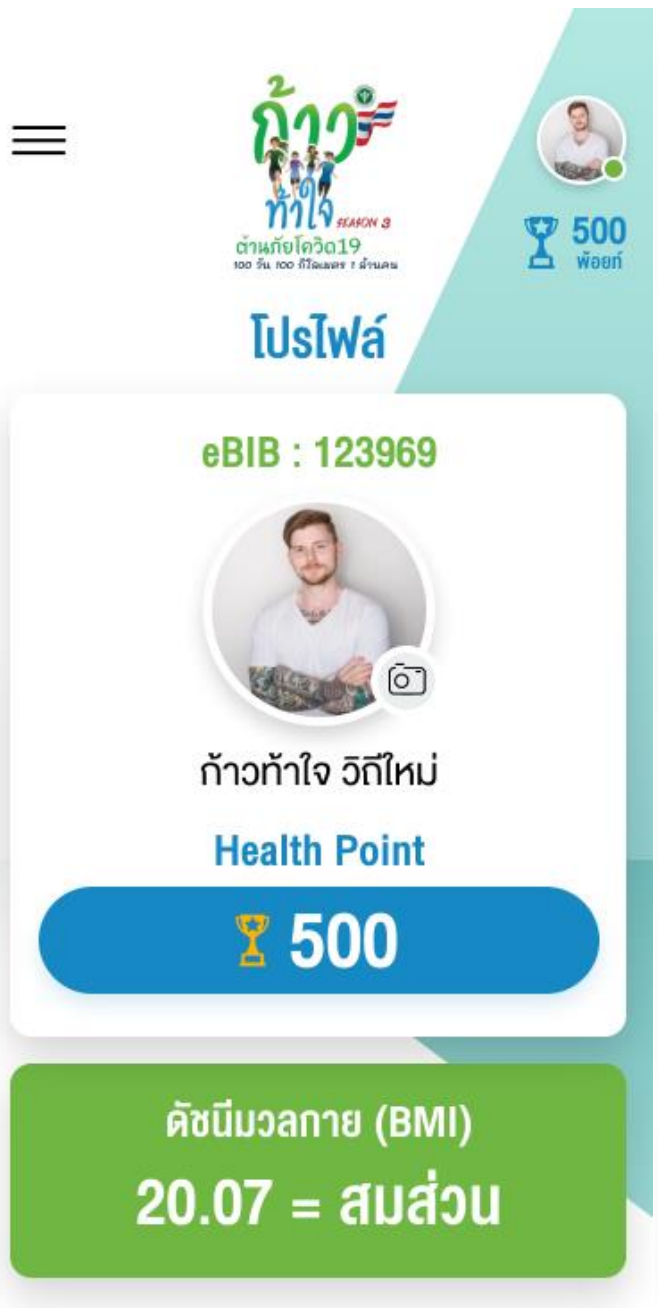
ตัวอย่าง ประเภทกีฬา

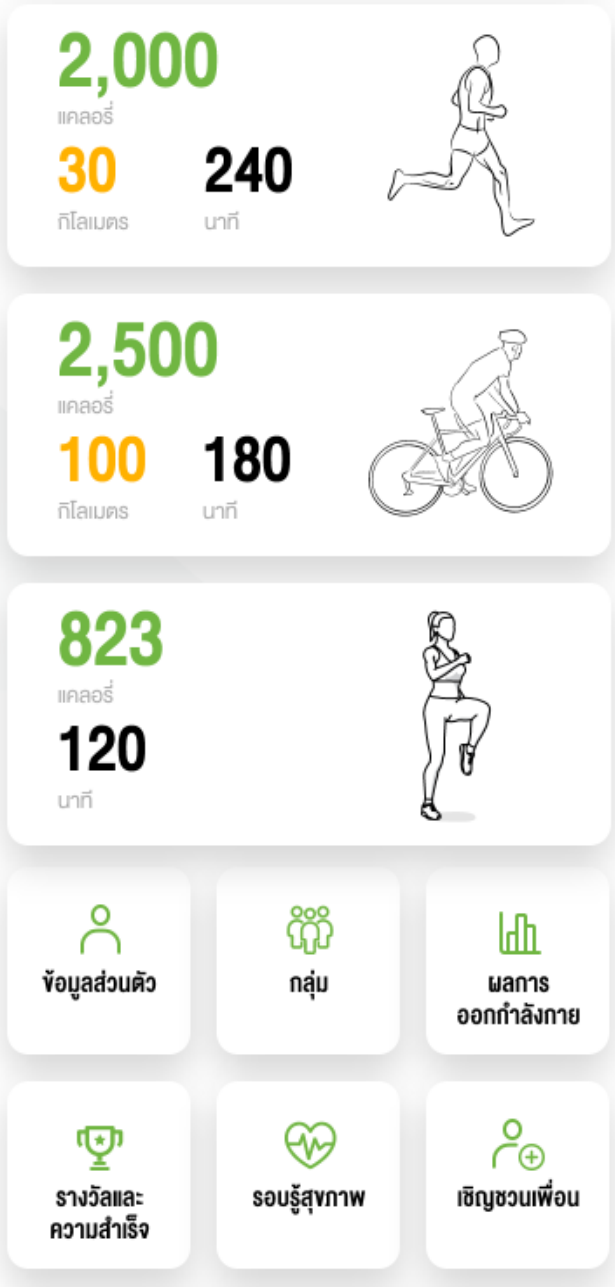




ตัวอย่าง Application





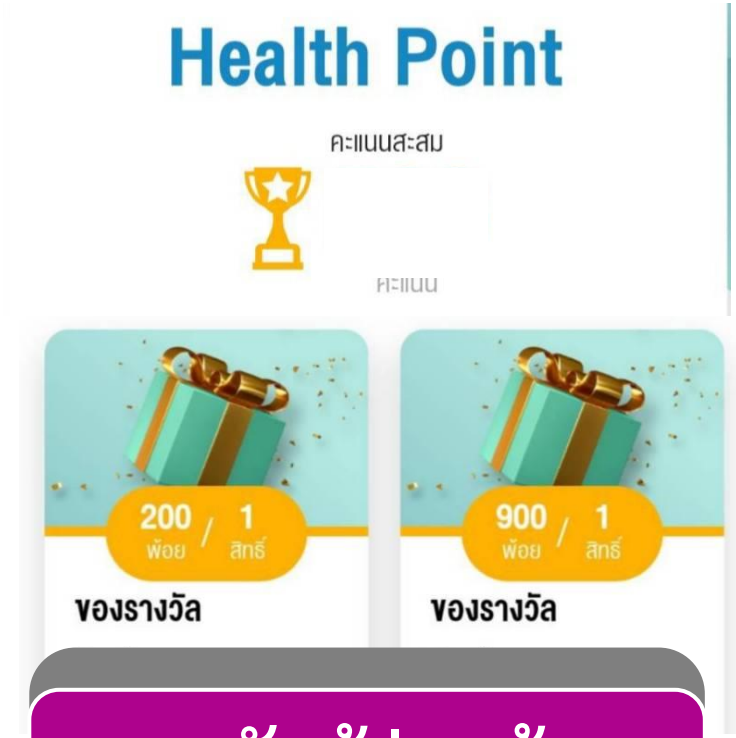


สร้างกลุ่ม

- สสจ.

- รพ.

- สสอ.



- รางวัลผู้ร่วมก้าว

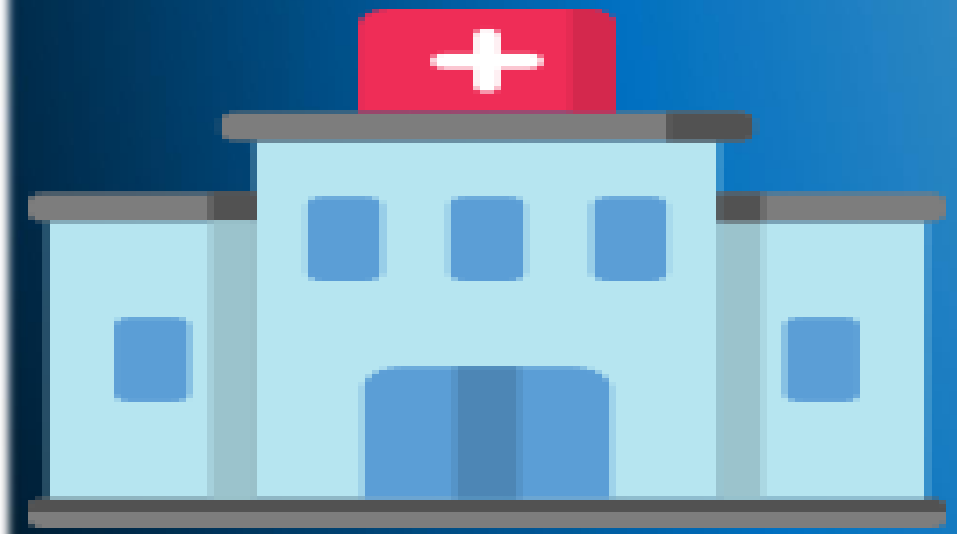
กลุ่มเป้าหมาย

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”

ขอบคุณที่ร่วมก้าวไปด้วยกัน

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
เขตสุขภาพที่ 11

SEASON 3

ก้าวท้าใจ

100 วัน 100 กิโลเมตร

เตรียมตัวให้พร้อม

มาออกกำลังกาย สร้างสุขภาพที่ดีกันนะครับ

ก้าว ท้าใจ

LINE ID : @THNVR

นพ.พิทักษ์พล บุณยมาลิก
ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 11

ครอบครัวไทยมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ

เป้าหมาย 5 ล้านครอบครัว (7.5 ล้านคน)

จังหวัดพังงา = 30,395 คน

ข้อมูลการลงทะเบียนครอบครัวไทยมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (ก้าวท้าใจ 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

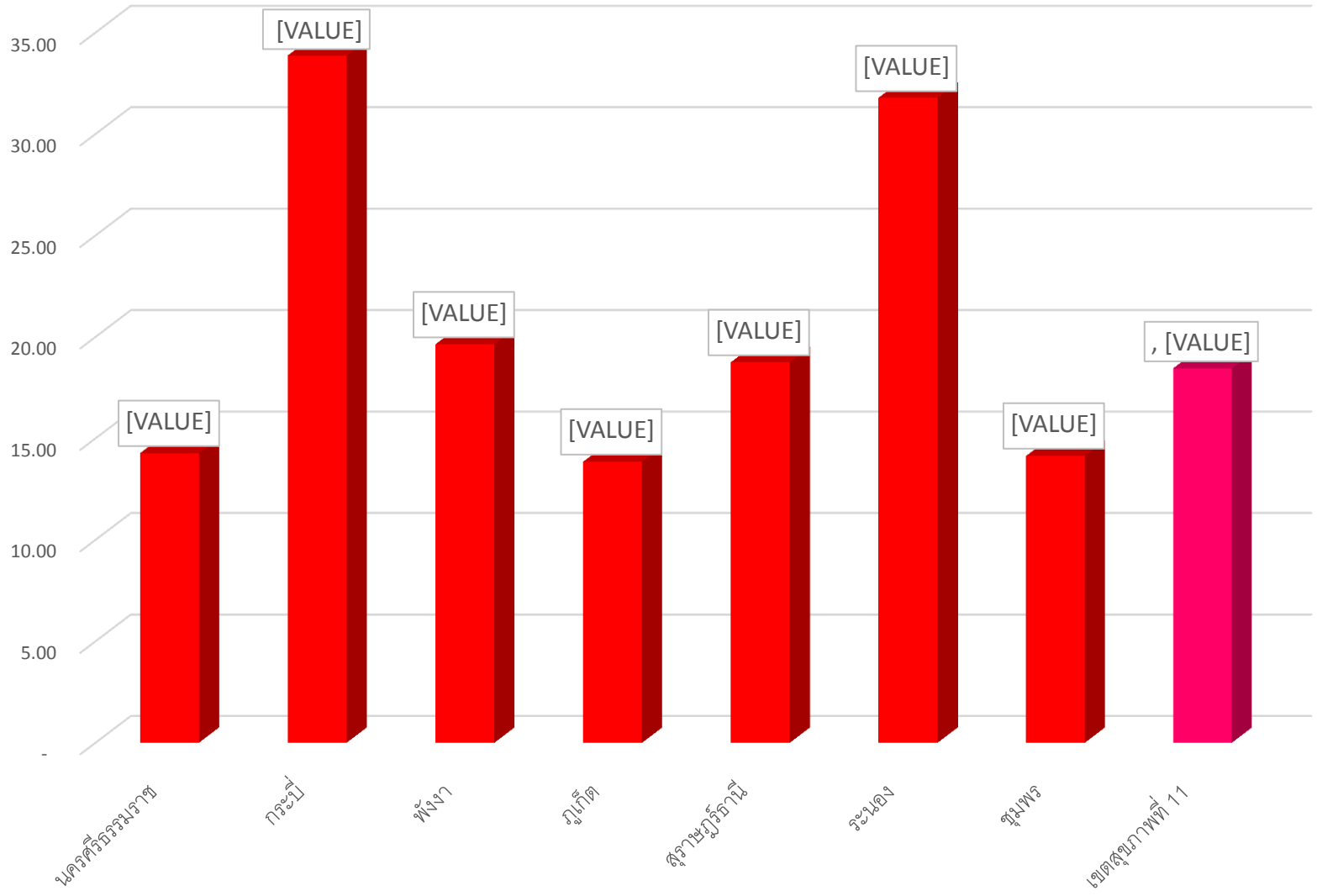
ข้อมูล ณ วันที่ 3 มีนาคม 2564

ข้อมูลการลงทะเบียนครอบครัวไทยมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (ก้าวท้าใจ 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

ข้อมูล ณ วันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2564

ร้อยละการลงทะเบียนก้าวท้าใจ Season 3 เขตสุขภาพ ที่ 11



กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
เขตสุขภาพที่ 11
ก้าวท้าใจ
SEASON 3
ก้าวท้าใจ
100 วัน 100 กิโลเมตร
เขตสุขภาพที่ 11
พวกเราพร้อมแล้ว
ID : @THNVR