



ที่ ตก ๐๐๒๓.๖/ว สก๕

สำนักงานท้องถิ่นจังหวัดตาก
ถนนมหาดไทยบำรุง อำเภอเมืองตาก
จังหวัดตาก ๖๓๐๐๐

๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความร่วมมือส่งต่อผลการออกกำลังกายผ่านแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

เรียน ท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก ที่ ตก ๐๐๓๓.๐๐๓/ว ๒๒
ลงวันที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๙ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยสำนักงานสาธารณสุขแจ้งว่า กระทรวงสาธารณสุข ได้บูรณาการขับเคลื่อนโครงการ
แสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๑๒ เฉลิมพระเกียรติ หัวข้อ “สโตรก ๔ โรค
๖ พฤติกรรม รู้แล้วทำ ป้องกันได้” ร่วมกับศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล ด้วยการเชิญชวนบุคลากรสาธารณสุข และประชาชนทั่วประเทศ เข้าร่วมกิจกรรม
ออกกำลังกาย และส่งผลผ่านแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

ในการนี้ จึงขอความร่วมมือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรสาธารณสุข
และประชาชน ร่วมส่งผลออกกำลังกายผ่านแพลตฟอร์มก้าวทำใจ ระหว่างวันที่ ๔ มิถุนายน – ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๙
ภายใต้โครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๑๒ เฉลิมพระเกียรติ หัวข้อ “สโตรก
๔ โรค ๖ พฤติกรรม รู้แล้วทำ ป้องกันได้” ผ่านช่องทาง Line ,Mobile App และเว็บไซต์ ซึ่งในปีงบประมาณ ๒๕๖๙
กระทรวงสาธารณสุขกำหนดการแข่งขันชิงโล่เกียรติคุณกระทรวงสาธารณสุขระดับเขตสุขภาพโดยใช้เกณฑ์
แคลอรีรวมสูงสุด ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่นายทัพนริศร์ ช่อนกลิ่น ตำแหน่งนักวิชาการ
สาธารณสุขปฏิบัติการ หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๕๕๐ ๔๔๑๓ ผู้ประสานงาน รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อแจ้งเทศบาลตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบลพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ

(นายยุทธศาสตร์ พันธุ์เขียน)
ท้องถิ่นจังหวัดตาก

กลุ่มงานบริการสาธารณสุขท้องถิ่นฯ

โทร. ๐ ๕๕๕๑ ๑๑๔๑



สจ.ตาก
เลขที่รับ 5015
วันที่ ๒๔ มิ.ย. ๒๕๖๙
เวลา.....

การปฏิบัติ ของ สจ.ตาก
 ผ.บ.ท. กง.บ.ล.
 กง.ส.ส. กง.ก.ม.
 กง.ก.ง. กง.บ.ป.
 ลงชื่อ..... ผู้สั่งการ
 วันที่ ๒๔ มิ.ย. ๒๕๖๙

ที่ ตก ๐๐๓๓.๐๐๓ / ๖ ๒๒

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก.บป.
 ๑๖๕ หมู่ที่ ๗ ตำบลเมืองคย 175
 อำเภอเมือง จังหวัดตาก ๖๓๐๐๐ ๒4 9 069

๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความร่วมมือส่งผลการออกกำลังกายผ่านแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

เรียน - แจ้งท้าย -

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดการเข้าร่วมกิจกรรมมา จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ กระทรวงสาธารณสุข ได้บูรณาการขับเคลื่อนโครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๑๒ เฉลิมพระเกียรติ หัวข้อ “สโตรก ๔ โรค ๖ พฤติกรรม รู้แล้วทำ ป้องกันได้” ร่วมกับศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ด้วยการเชิญชวนบุคลากรสาธารณสุขและประชาชนทั่วประเทศ เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย และส่งผลผ่านแพลตฟอร์มก้าวทำใจ นั้น

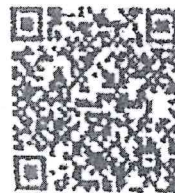
ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก จึงขอความร่วมมือ บุคลากรสาธารณสุขและประชาชน ร่วมส่งผลออกกำลังกายผ่านแพลตฟอร์มก้าวทำใจ ระหว่างวันที่ ๔ มิถุนายน - ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๙ ภายใต้โครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๑๒ เฉลิมพระเกียรติ หัวข้อ “สโตรก ๔ โรค ๖ พฤติกรรม รู้แล้วทำ ป้องกันได้” ผ่านช่องทาง Line ,Mobile App และเว็บไซต์ ซึ่งในปีงบประมาณ ๒๕๖๙ กระทรวงสาธารณสุขกำหนดการแข่งขันชิงโล่เกียรติคุณกระทรวงสาธารณสุขระดับเขตสุขภาพ โดยใช้เกณฑ์แคลอรีรวมสูงสุด ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่นายทัพพินรีศรี ซ่อนกลิ่น ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๒๕๕๐ ๔๔๑๓ ผู้ประสานงาน รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณามอบหมายผู้เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไป

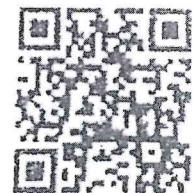
ขอแสดงความนับถือ

(นางวารมรณ์ พิมพ์สอน)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ นักวิชาการโภคินบำบัด
 นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านบริการทางวิชาการ)
 ปฏิบัติราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดตาก



สมัครผ่าน Line



สมัครผ่านเว็บไซต์

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

โทร. ๐ ๕๕๕๑ ๘๑๒๘

- แจ้งท้าย -

๑. นายกองค้การบริหารส่วนจังหวัดตาก

๒. ท้องถิ่นจังหวัดตาก

๓. นายกเทศมนตรีเมืองตาก

๔. นายกเทศมนตรีนครแม่สอด

WALK 12
BIKE 12
FIGHTING STROKE

แข่งปั่นจักรยาน
เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต
ครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติ



WALK 12
RUN 12
BIKE 12
FIGHTING STROKE

โครงการเสวนาใจไทยแห่งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต
ครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติ
หัวข้อ "สโตรก 4 โรค 6 พฤติกรรม รู้แล้วทำ ป้องกันได้"

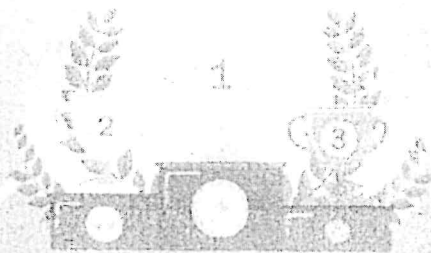
รายละเอียดการร่วมกิจกรรม

ชิงโล่กระทรวงสาธารณสุข

ระยะเวลาส่งผล 4 มิ.ย. - 1 พ.ย. 2569

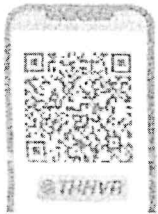
ชิงโล่กระทรวงสาธารณสุข

- แข่งขันระดับเขตสุขภาพ
- ส่งผลออกกำลังกาย ทุกกิจกรรม
- ใช้เกณฑ์ แคลอรีรวมสูงสุด
- ระยะเวลาสะสมผล 4 มิ.ย. - 1 พ.ย. 2569
- รางวัลโล่เกียรติคุณ ที่ 1 2 3 และรางวัลชมเชย 2 รางวัล



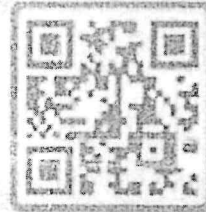
ลงทะเบียน

ผ่านช่องทาง LINE
(สำหรับผู้ที่ใช้สมาร์ตโฟน)

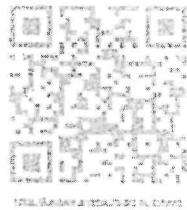
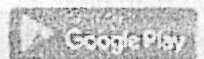


THVIA
[QR CODE]
ลงทะเบียนผ่านช่องทาง

Mobile App



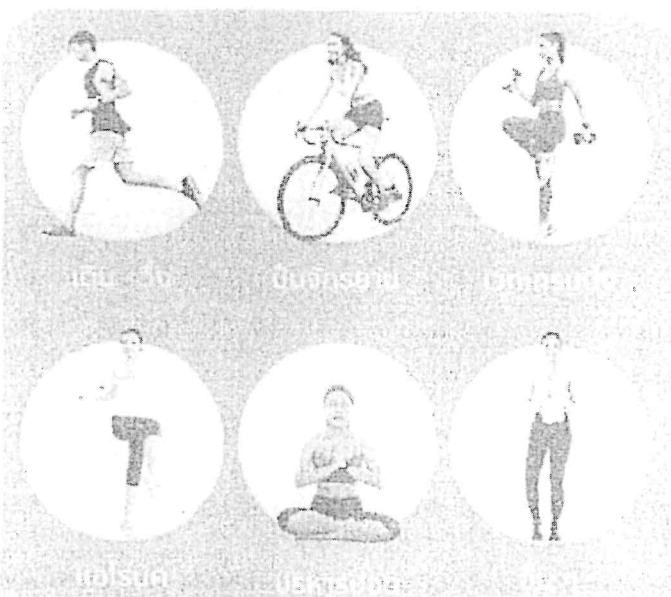
ดาวน์โหลดเลย



ผ่านช่องทางเว็บไซต์

<https://kaotajai.anamai.moph.go.th/login>

ส่งผลออกกำลังกาย



ส่งผลออกกำลังกาย

ส่งผลออกกำลังกาย

ส่งผลระยะทางและเวลา

ชื่อเล่น (ชื่อ)
ชื่อจริง (ชื่อ)
ชื่อ-นามสกุล (ชื่อ)
อายุ (ปี)
เพศ (ชาย/หญิง)

ส่งผลออกกำลังกาย

ส่งผลเวลาและระดับความเหนื่อย

ชื่อเล่น (ชื่อ)
ชื่อจริง (ชื่อ)
ชื่อ-นามสกุล (ชื่อ)

เวลา (ชม.) (0) (1)
ระดับความเหนื่อย (0) (1)

เดิน-วิ่ง และ ปั่นจักรยาน

1. แอโรบิค
2. โยคะ
3. ขวดยไทย
4. เวทเทรนนิ่ง
5. ว่ายน้ำ
6. ฟุตบอล/ฟุตซอล
7. เทนนิส
8. แบดมินตัน
9. บาสเกตบอล
10. บาสโลบ
11. ลีลาศ
12. เปตอง
13. ละครเวที
14. บิงปอ
15. โทเทก
16. กอล์ฟ
17. กระโดดเชือก
18. วอลเลย์บอล
19. สเก็ตบอร์ด



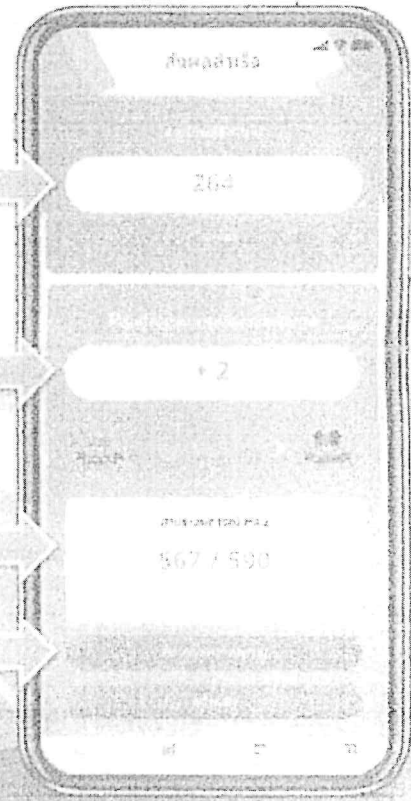
ส่งผลออกกำลังกาย

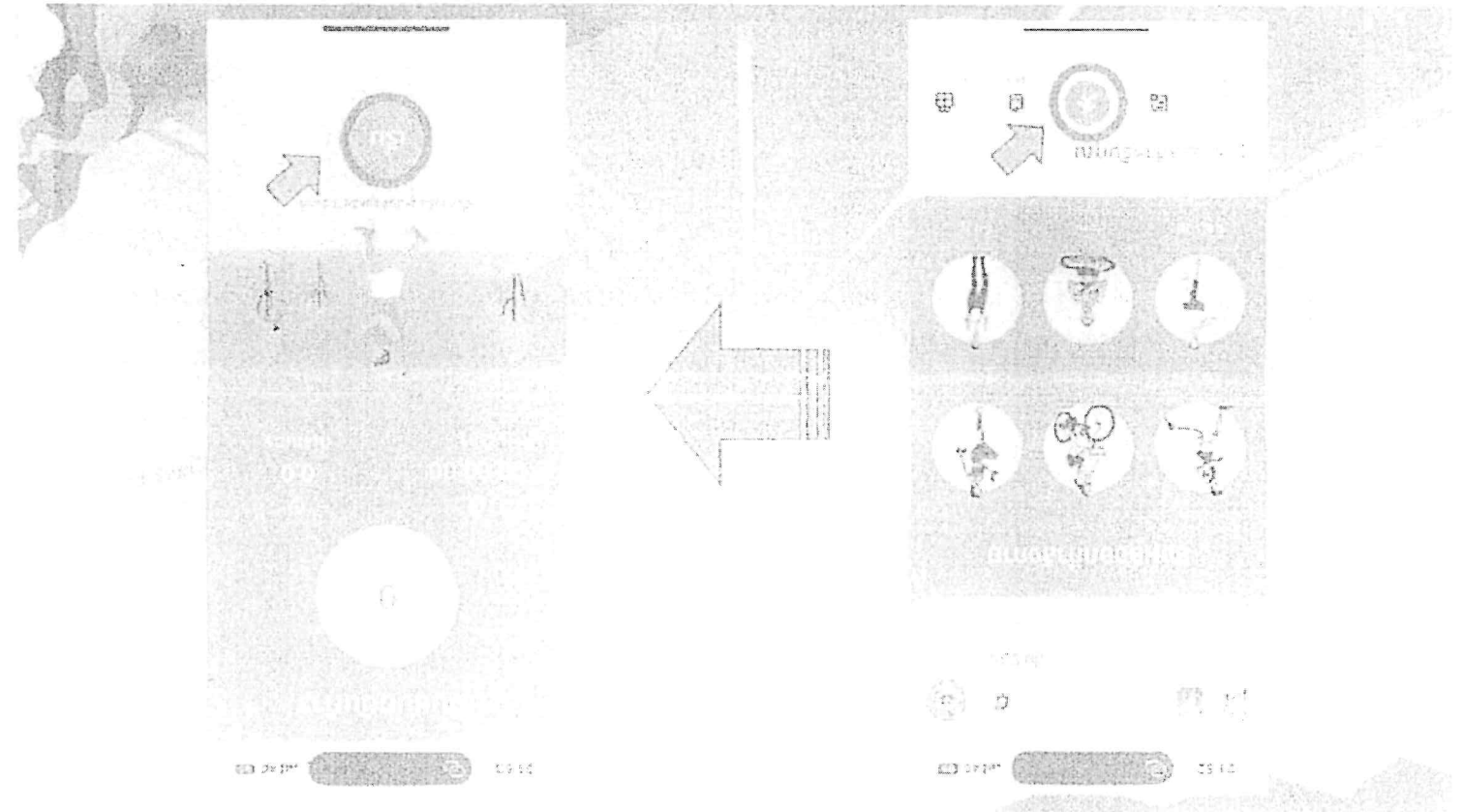
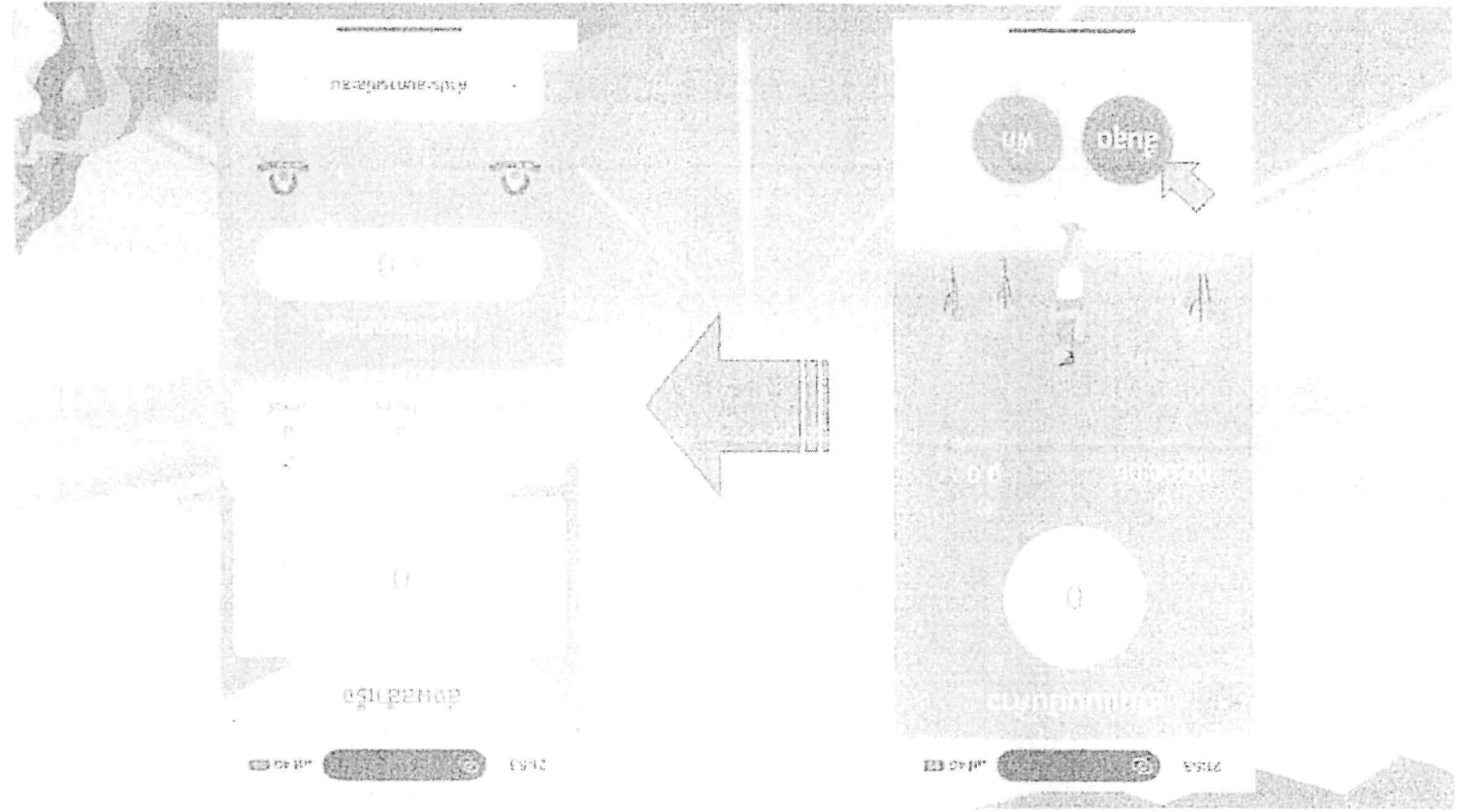
ค่าการเผาผลาญพลังงาน ที่ได้จากการส่งผล

ได้รับค่าประสบการณ์ (EXP) และ แด้มสุขภาพ 100 กิโลแคลอรี = 1 แด้มสุขภาพและ EXP

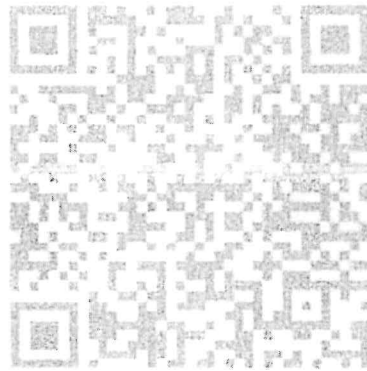
สะสมค่าประสบการณ์ เพื่อเพิ่ม LEVEL

ผลการออกกำลังกาย





คู่มือการใช้งานระบบก้าวท้าใจ



https://drive.google.com/file/d/15j1hMCKVcReZ-2d6uAZyQ2_Sw6mHSV/view?usp=sharing