

นางสาวอรุณ  
นางสาวอรุณ



สำนักปลัดเทศบาลเมืองสระแก้ว
เลขรับที่..... 8119
วันที่รับ..... 25 ต.ค. 2565
เวลา..... 10.50 น.
ลงชื่อ..... กอว.ร

ที่ สก ๐๐๒๓.๗/ว.๒๐๕๕

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอ ทุกอำเภอ องค์การบริหารส่วนจังหวัดสระแก้ว และเทศบาลเมือง ทุกแห่ง

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เลขรับที่..... 1482
วันที่รับ..... 27 ต.ค. 2565
เวลา..... 09.45 น.
ลงชื่อผู้รับ..... อ.ก.ค.ค.

ผ.ท.พร้อมใจภักดิ์

พร้อมนี้ สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดสระแก้วขอส่งสำเนาหนังสือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว ที่ สก ๐๐๓๓.๐๑๒/ว ๒๗๘๙ ลงวันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๕ เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการรณรงค์ใส่ใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต เฉลิมพระเกียรติ ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไป รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่แนบมาพร้อมนี้ สำหรับสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นอำเภอแจ้งให้เทศบาลตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบลทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไป



อ.ก.ค.ค.

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด  
กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น  
โทร. ๐-๓๗๔๒-๕๑๑๘ ต่อ ๔๓  
โทรสาร ๐ ๓๗๔๒ ๕๑๑๙  
e-mail : skw.dla@gmail.com

วันที่ 17 พ.ค. 2565



ที่ สก ๐๐๓๓.๐๑๒ / ๖๒๗/สส

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว  
ถนนสุวรรณศร สก ๒๗๐๐๐

๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมโครงการเสวนาใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต เฉลิมพระเกียรติ  
เรียน ท้องถิ่นจังหวัดสระแก้ว

สิ่งที่ส่งมาด้วย แนวทางการเข้าร่วมโครงการเสวนาใจ ๑ ฉบับ

ตามที่ศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ได้มีการจัดงานโครงการเสวนาใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต เฉลิมพระเกียรติ เป็นประจำทุกปี โดยในปีที่จัดต่อเนื่องเป็นปีที่ ๘ มีวัตถุประสงค์เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินี ที่ทรงเป็นดั่งแสงนำใจและทรงเป็นแบบอย่างในการรักษาสุขภาพ และการออกกำลังกายแก่ประชาชนชาวไทย งานปีนี้จัดในธีม "แผ่นดินไทย ไร้สโตรค" ระหว่างวันที่ ๒๑ - ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๕ ทุกภูมิภาคทั่วประเทศ โดยจังหวัดสระแก้ว ได้เข้าร่วมโครงการ และมอบหมายให้สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว เป็น ฝ่ายเลขานุการ ในการจัดงานโครงการเสวนาใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๘ เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสระแก้ว ภายใต้การนำและขับเคลื่อนของศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมสำคัญๆ คือ ๑) กิจกรรมเฉลิมพระเกียรติฯพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินี ๒) กิจกรรมให้ความรู้โรคหลอดเลือดสมอง วิธีการป้องกันและเข้า ถึงการรักษา ๓) กิจกรรมออกกำลังกาย เดิน วิ่ง ปั่น โดยมีเจ้าภาพหลัก ๓ กระทรวง คือ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ซึ่งจังหวัดสระแก้วเห็นความสำคัญของนักเรียน นิสิต นักศึกษา และเยาวชน ที่จะเติบโตต่อไปในอนาคตให้มีสุขภาพที่ดี มีความเข้าใจในการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง จึงเห็นสมควรให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา และเยาวชน ได้เข้าร่วมโครงการฯ ได้เชิญผู้บริหารสถานศึกษา ประชุมเมื่อวันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๕ ณ ห้องประชุม ศึกษาธิการจังหวัดสระแก้ว เพื่อชี้แจงแนวทางการร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการฯ ทั้งนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว ได้นำแนวทางความร่วมมือ เสนอพิจารณาขอความเห็นชอบในที่ประชุมคณะทำงาน ด้านการจัดนิทรรศการและกิจกรรมการให้ความรู้โรคหลอดเลือดสมอง โดยมีนายณัฐชัย นำพูลสุขสันต์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดสระแก้วเป็นประธานการประชุม เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๕ ณ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว ซึ่งคณะทำงานฯ มีมติเห็นชอบ

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว ขอเชิญท่าน และบุคลากรในสังกัด นักเรียน นิสิต นักศึกษา เข้าร่วมโครงการเสวนาใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๘ เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสระแก้ว ตามแนวทางการเข้าร่วมโครงการฯ ดังสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดร่วมโครงการฯ ต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

กลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ

โทร. ๐ ๓๗๔๒ ๕๑๔๑-๔ ต่อ ๓๐๓

โทรสาร ๐ ๓๗๔๒ ๕๑๔๒-๔ ต่อ ๑๐๐

(นายประภาส อนุวงศ์)  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว

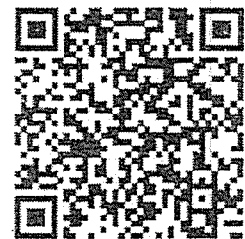
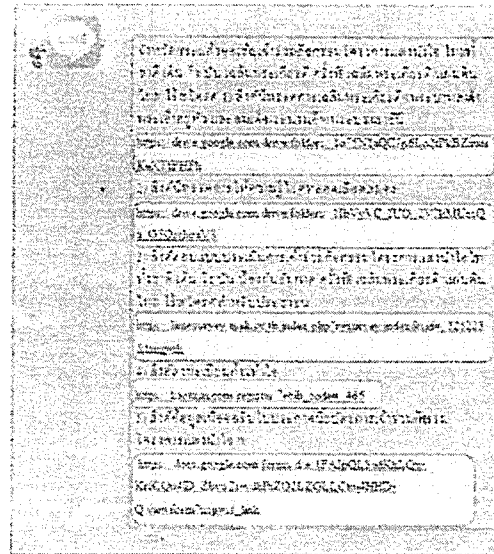
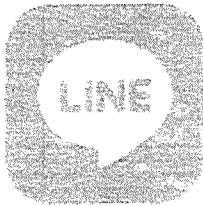
แนวทาง  
การเข้าร่วมโครงการเส่งนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๘ เฉลิมพระเกียรติ  
จังหวัดสระแก้ว สำหรับสถานศึกษา ในระบบออนไลน์

1. ให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา เยาวชน ครู เข้าร่วมชมนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติฯพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินี จังหวัดสระแก้ว
2. ให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา เยาวชน ครู เข้าร่วมเรียนรู้โรคหลอดเลือดสมอง และแนวทางป้องกัน รักษาโรค
3. ให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา เยาวชน ครู เข้าร่วมตอบแบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการเส่งนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๘ เฉลิมพระเกียรติ
4. ให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา เยาวชน ครู เข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย ให้คนไทย มีสุขภาพดี
5. ให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา เยาวชน ครู โรงเรียน ได้รับใบประกาศเกียรติบัตรเข้าร่วมกิจกรรมโครงการเส่งนำใจฯ ได้ หากมีการเข้าร่วมกิจกรรมครบตามข้อ ๑ - ๔ และ โรงเรียนร่วมประกวดกิจกรรมก้าวทำใจ

ทั้งนี้ระบบจะเปิดให้บริการ ตั้งแต่วันที่ ๒๗ - ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๕



แวลลิ่งค์ จังหวัดสระแก้วขอเชิญเข้าร่วมกิจกรรมโครงการเส่งนำใจฯ ไปยังกลุ่มไลน์ที่สถานศึกษามีในระบบที่มีการติดต่อสื่อฯ ระหว่างนักเรียน นิสิต นักศึกษา เยาวชน กับครู อาจารย์



เอกสารกิจกรรมฯทั้งหมด



สำนักงานสาธารณสุข  
จังหวัด  
**สระแก้ว**



# กิจกรรม "ก้าวทำใจ สถานศึกษา"



WALK  
RUN  
BIKE 8  
FIGHTING STROKE

แสงนำใจ ไทยทั้งชาติ  
เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต  
ครั้งที่ 8 เอลิมพระเกียรติ

สระแก้ว

# ขั้นตอนการร่วมกิจกรรม



1. ประชาสัมพันธ์ การเข้าร่วมกิจกรรม "ก้าวทำใจสถานศึกษา"
2. นักเรียน นักศึกษา ครู บุคลากร ลงทะเบียนสมัครสมาชิกก้าวทำใจ
3. ตัวแทนของสถานศึกษา(Admin) สร้างกลุ่ม "ชื่อสถานศึกษา" และเชิญสมาชิกเข้ากลุ่มใน platform ก้าวทำใจ
4. สมาชิกออกกำลังกาย และส่งผล ระหว่างวันที่ 21-30 ตุลาคม 2565
5. เมื่อสิ้นสุดระยะเวลา(วันที่ 30 ตุลาคม 2565 เวลา 23.59 น.) ผู้ประสานงานของสถานศึกษา/Admin แคนหน้าจอบันทึกจำนวนสมาชิกในกลุ่ม ผ่าน Email : [skhealthpromote@gmail.com](mailto:skhealthpromote@gmail.com) ในวันที่ 1 พฤศจิกายน 2565 ก่อนเวลา 16.30 น.
6. สรุปผล / แจงผล ทางกลุ่มไลน์ & FB สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว
7. พิธีมอบรางวัล ในที่ประชุมกรมการจังหวัด



# เชิญชวนส่งผลการออกกำลังกาย

โครงการ แสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 8 เฉลิมพระเกียรติ

“แผ่นดินไทย ไร้สโตรค” ระหว่างวันที่ 21 -30 ตุลาคม 2565

ซึ่งถ้ายพระราชทาน

และโล่รางวัลรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข สำหรับเขตสุขภาพ

## ผ่านแพลตฟอร์ม ก้าวที่ใจ Season 4

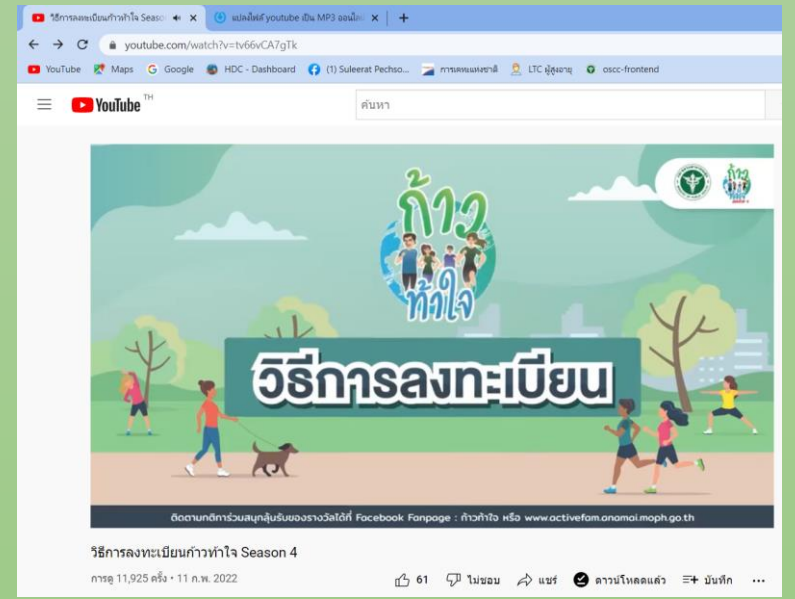
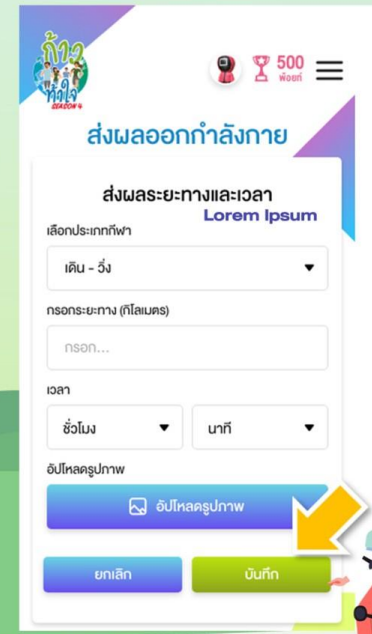
1 กดสมัคร ส่งผล ดูผล



2 เลื่อนไปที่ส่งผลออกกำลังกาย



3 กรอกข้อมูลการออกกำลังกาย แขนงรูปภาพ และกดบันทึก





# วิธีการสร้างกลุ่ม

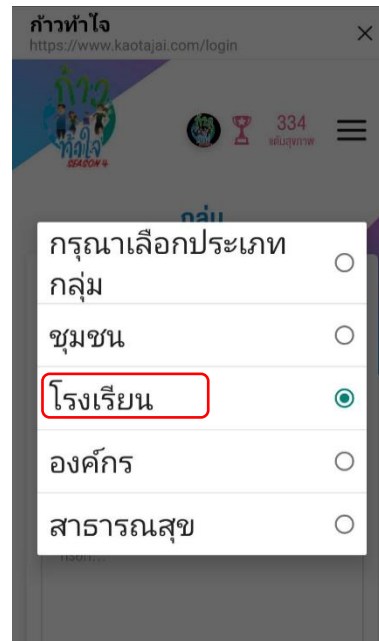
**1.ตัวแทน  
สถานศึกษาสร้าง  
กลุ่มในแถบเมนูกลุ่ม**



**2.เลือกสร้างกลุ่ม**



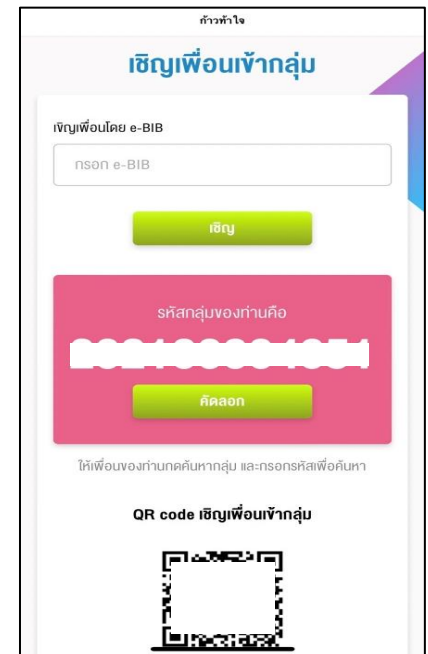
**3.เลือกประเภทกลุ่ม  
"โรงเรียน" และกรอก  
รายละเอียดตามข้อห้**



**4.เมื่อสร้างกลุ่มเสร็จ  
สิ้น ระบบจะแสดง  
ข้อมูลรายละเอียด  
กลุ่ม**



**5.เชิญสมาชิกเข้า  
กลุ่มผ่าน QR code  
หรือให้สมาชิกค้นหา  
ผ่านรหัสกลุ่ม และ  
อนุมัติให้สมาชิกเข้า  
ร่วมกลุ่ม**



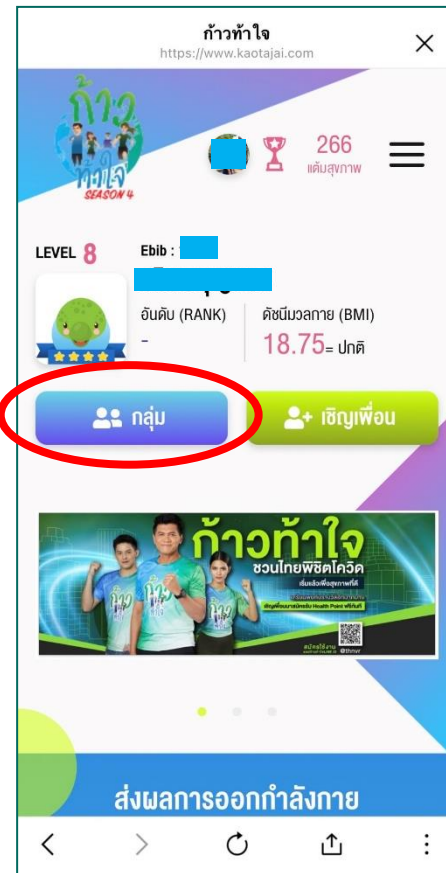


# วิธีดูข้อมูลในกลุ่มก้าวทำใจ

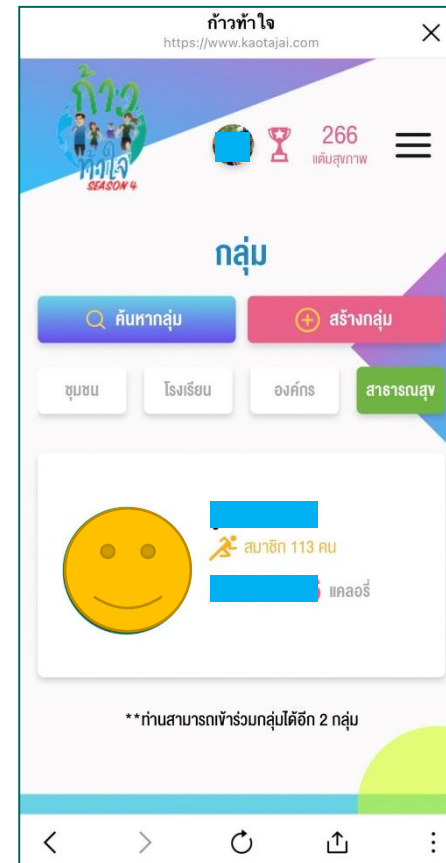
## 1. เลือกเมนูสมัคร ส่งผล ดูผล



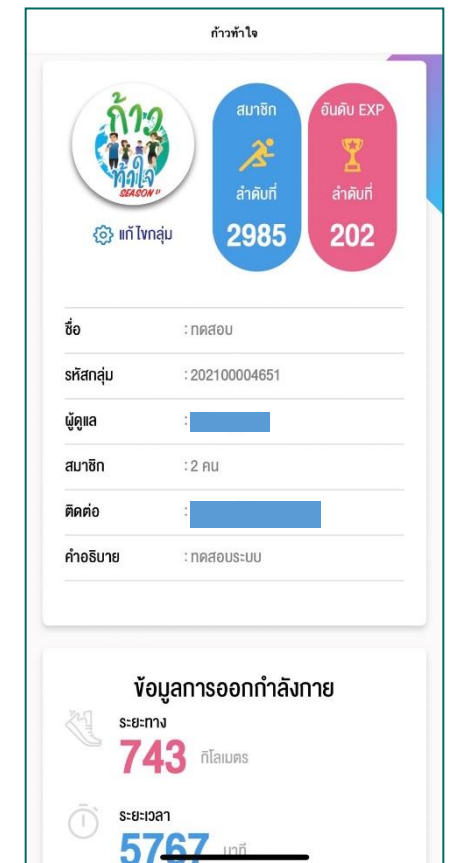
## 2. เมนูหน้าหลัก เลือกกลุ่ม



## 3. เลือกประเภทกลุ่มตามทีสมัครไว้



## 4. หน้าจอแสดงผลข้อมูลกลุ่ม







# วิธีดูข้อมูลในกลุ่มก้าวทำใจ(ต่อ)

## 5. ข้อมูลการออกกำลังกาย

จำนวนสมาชิกกลุ่ม

ก้าวจ้าว  
https://www.kaotajai.com

สมาชิก : 2 คน

ติดต่อ : [Redacted]

คำอธิบาย : ทดสอบระบบ

**ข้อมูลการออกกำลังกาย**

ระยะทาง **743** กิโลเมตร

ระยะเวลา **5767** นาที

การเผาผลาญพลังงาน **49269** แคลอรี

ค่าประสบการณ์รวม **177** Exp

ค่าประสบการณ์รวม และ อันดับ exp จะถูกอัปเดตทุกเที่ยงคืน

## 6. เลือกอันดับสมาชิก

ก้าวจ้าว  
https://www.kaotajai.com

ค่าประสบการณ์รวม **177** Exp

ค่าประสบการณ์รวม และ อันดับ exp จะถูกอัปเดตทุกเที่ยงคืน

แจ้งข่าวสาร +

05/01/65

จัดกิจกรรม +

เตือนวัน  
วันเริ่ม 5 มกราคม 2565 - 5 มกราคม 2565

อันดับสมาชิก

เชิญ / รับ เพื่อนเข้ากลุ่ม

## 7. หน้าจอแสดงข้อมูลของสมาชิก

ก้าวจ้าว  
https://www.kaotajai.com

อันดับสมาชิก

266 อันดับสูงสุด

รายชื่อสมาชิก EXP

e-BIB	ชื่อ - นามสกุล	แคลอรี	Exp
[Redacted]	[Redacted]	8997	92
[Redacted]	[Redacted]	20803	85

ลบสมาชิก | +เชิญสมาชิก

# โหลดแอปพลิเคชันนับก้าว



สามารถโหลดได้ทั้ง IOS และ Android มีจำนวน 9 แอปพลิเคชัน

- Runtastic Steps
- Step App เครื่องนับก้าว
- Fibit
- Pedometer Plus
- Accupedo Pedometer
- Pedometer
- Pacer Pedometer & Step Tracker
- Nike Run Club
- adidas Running

หรือเลือกบันทึกผลออกกำลังกาย ด้วยระยะเวลา หรือระยะทาง ได้เลย



# การส่งผลการออกกำลังกาย



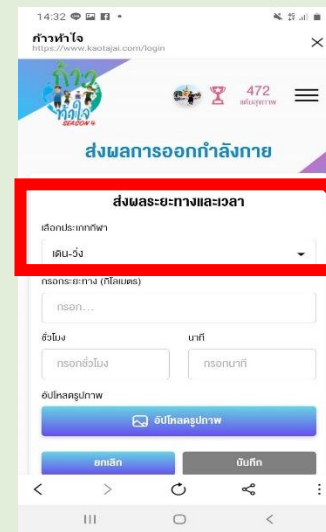
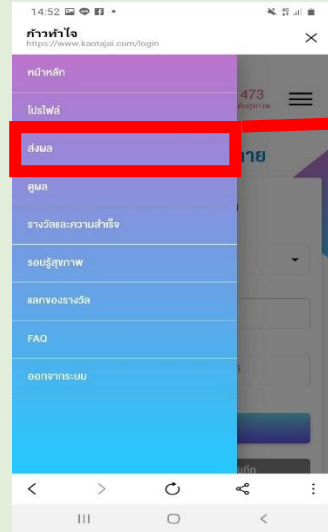
1

กดปุ่มส่งผล



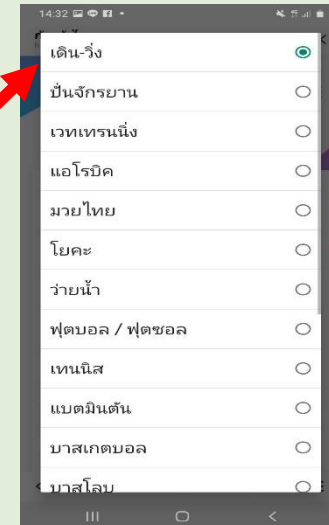
2

กดปุ่มส่งผล



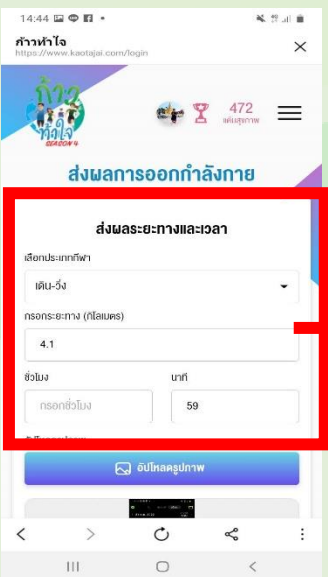
3

เลือกประเภทกีฬา



4

กรอกข้อมูล  
- ประเภทกีฬา  
- ระยะทาง (กิโลเมตร)  
- ชั่วโมง/ นาที



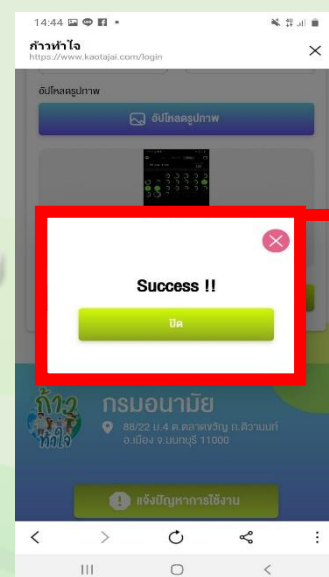
5

อัปโหลดรูปภาพและบันทึก



6

ส่งผลสำเร็จ



7

-พลังงานที่ใช้ไป  
-ระดับ LEVEL  
-ค่าประสบการณ์



# การดูผลการออกกำลังกาย



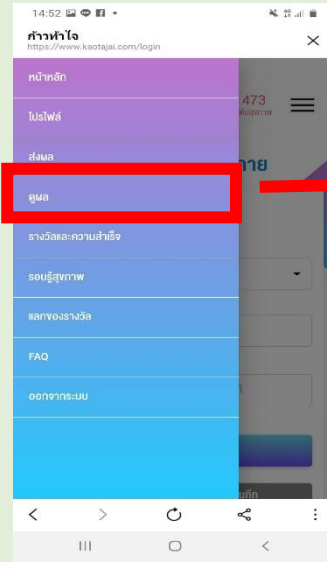
1

กดปุ่มดูผล



2

กดปุ่มดูผล



3



ผลการออกกำลังกาย  
- ผลเฉพาะ Season 4  
- ระดับ LEVEL  
- แต้มสุขภาพ

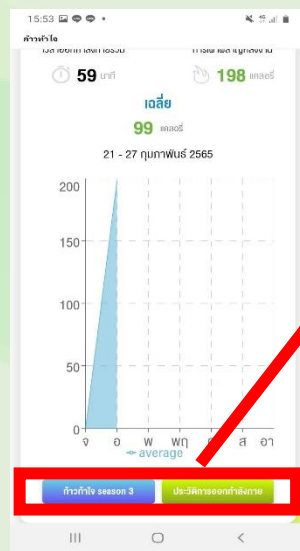
4

ผลการออกกำลังกายทั้งหมด



5

ประวัติการออกกำลังกาย



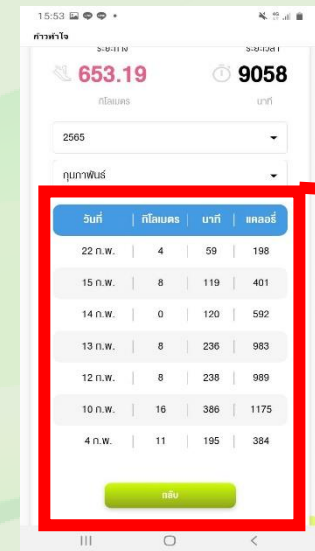
6

การเผาผลาญพลังงาน



7

ความถี่ในการส่งผลออกกำลังกาย



# คะแนนสะสมแต้มสุขภาพ การมีส่วนร่วมในแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

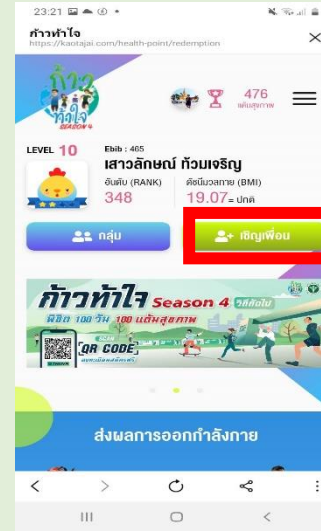
เงื่อนไข	แต้มสุขภาพ
ลงทะเบียนใหม่	5 แต้ม
เชิญชวนเพื่อนลงทะเบียน	3 แต้ม/คน
ประเมิน BMI	5 แต้ม/ครั้ง
การเผาผลาญพลังงานทุกๆ 100 kcal	1 แต้ม
ผ่านความสำเร็จ 1 ครั้ง	5 แต้ม/ครั้ง
รอบรู้สุขภาพ	3 แต้ม/เรื่อง
เข้าร่วมกลุ่ม	5 แต้ม/กลุ่ม

# การเชิญเพื่อน



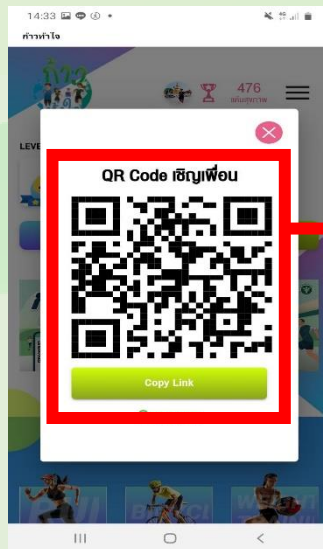
1

กดปุ่ม  
สมัคร ส่งผล ดูผล



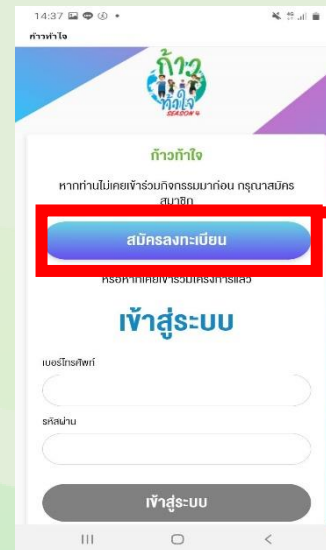
2

กดปุ่มเชิญ  
เพื่อน



3

QR Codeเชิญเพื่อน  
หรือ  
Linkเชิญเพื่อน



4

เพื่อน  
สมัครลงทะเบียน

# การศึกษารอบรู้สุขภาพ

1

กดปุ่ม  
สมัคร ส่งผล ดูผล



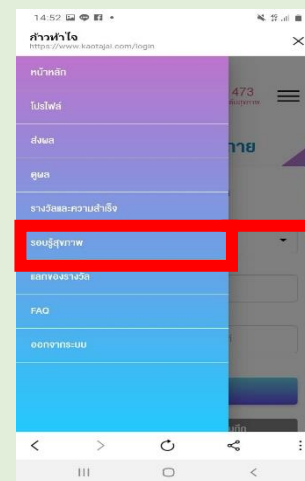
2

หน้าหลัก  
เลือกเมนู



3

เลือก  
รอบรู้  
สุขภาพ

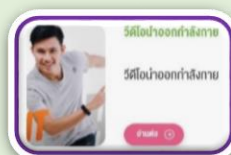


4

กดปุ่ม  
รอบรู้แลกเปลี่ยนสุขภาพ



คำแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดต่อโรคโควิด 19



วิดีโอออกกำลังกาย



แอปตรวจปอด



ท่าบริหารปอด



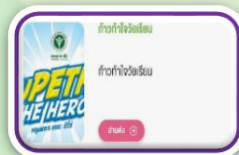
ก้าวทำใจ ขวนไทยปลอดภัยหลังฉีดวัคซีน



Food4Health



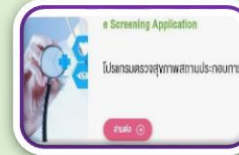
ประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น



ก้าวทำใจวัยเรียน



ตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง



โปรแกรมตรวจสุขภาพสถานประกอบการ



สาวไทยแกร่งแดง



H4U สมุดสุขภาพประชาชน

ตัวอย่าง - ใบประกาศ on line



# E - CERTIFICATE

ขอแสดงความยินดี



**พิชรา พลเยี่ยม**

คุณคือผู้ชนะใจตนเอง และเป็นผู้มีส่วนร่วมในกิจกรรม "ก้าวทำใจสถานศึกษา"  
ระหว่างวันที่ 21-30 ตุลาคม 2565  
ขอให้มีความสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงตลอดไป

ลายเซ็น  
ผู้ว่าราชการจังหวัดสระแก้ว  
ประธานกรรมการศึกษาฯ

ลายเซ็น  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว



# ประเภทรางวัล ก้าวทำใจสถานศึกษา

ตัวอย่าง - ใบประกาศ

1

## รางวัล Top 10



### เกณฑ์ตัดสิน

10 อันดับแรกที่มีสมาชิกกลุ่มมากที่สุด (คิดจากร้อยละของสมาชิกนักเรียน ครู บุคลากรทั้งหมด) และสะสมแคลอรี่รวมได้มากที่สุด ได้รับประกาศเกียรติบัตร จากผู้ว่าราชการจังหวัดสระแก้ว

2

## รางวัลชมเชย



### เกณฑ์ตัดสิน

ทุกสถานศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้รับประกาศเกียรติบัตร รางวัลชมเชย จากนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว



THANK YOU

