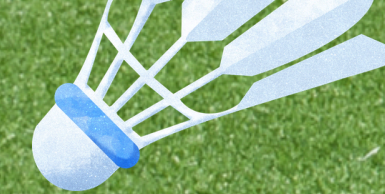




สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์
SURIN PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE



การเตรียม ความพร้อมจัด



โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ ร่วมใจ ขยับกาย ห่างไกล NCDs
และกิจกรรมการแข่งขันกีฬาสาธารณสุขสัมพันธ์ ประจำปี 2569

Presented by:

นายกมล สุกุล วัฒนา
หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ





กำหนดการสำคัญ



17 ก.พ 69

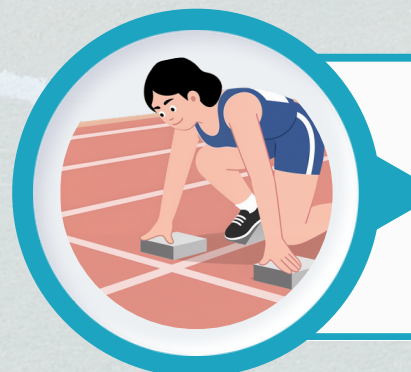
ประชุมเตรียมความพร้อม
ครั้งที่ 1/2569

ชี้แจงการแข่งขันกีฬาสาธารณสุขสัมพันธ์
การแบ่งโซนลี ประเภทกีฬาที่จัดแข่งขัน
สถานที่จัดการแข่งขัน คุณสมบัตินักกีฬา ฯลฯ



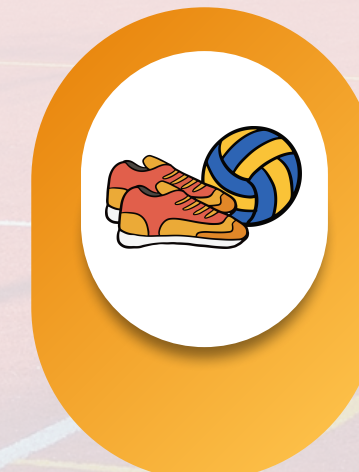
5 มี.ค 69

ประชุมเตรียมความพร้อม
ครั้งที่ 2/2569



ระดับอำเภอ (โซนลี)

เริ่มแข่งขันในระดับโซนลีภายใน
เดือนมีนาคม ปี 2569



28 มี.ค 69

แข่งขันกีฬา
รอบรองชนะเลิศ



ระดับจังหวัด

แข่งขันรอบชิงชนะเลิศระดับจังหวัด
จะจัดขึ้นถัดจากระดับโซน
(28 มี.ค และ 4 เม.ย 69)



4 เม.ย 69

แข่งขันกีฬา
รอบชิงชนะเลิศ



แบ่งโซนการแข่งขันกีฬาสาธารณสุขสัมพันธ์ ประจำปี 2569

สีฟ้า

**ประธานที่ปรึกษา คือ
นายแพทย์วุฒิชัย เป้นทอง**

ประกอบด้วย คปสอ.ปราสาท,
กาบเชิง, ลังชะ, บัวเชด,
พนมดงรัก และศรีณรงค์

สีชมพู

**ประธานที่ปรึกษา คือ
นางนพรัตน์ ตรงคุณย์
และนายธานี นามม่วง**

ประกอบด้วย คปสอ.จอมพระ,
ชุมพลบุรี, ท่าตูม, เขวาสินรินทร์,
สสจ.สุรินทร์, รพ.ค่าย วีรวัฒน์
โยธิน, วพบ.สุรินทร์, รพ.รวม
แพทย์ (หมอนันต์),
ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อ นำโดย
แมลงที่ 9.3 สุรินทร์, รพ.แพทย์
แผนไทยและการแพทย์ผสม
ผสานเขต 9 จังหวัดสุรินทร์
และสหกรณ์ออมทรัพย์อนามัย
สุรินทร์

สีส้ม

**ประธานที่ปรึกษา คือ
นายแพทย์ชวบชัย สืบบุญการณิ**

ประกอบด้วย โรงพยาบาล
สุรินทร์, สสอ.เมืองสุรินทร์

สีเหลือง

**ประธานที่ปรึกษา คือ
แพทย์หญิงจุฑารัตน์ บุตรดีขันธ์**

ประกอบด้วย คปสอ.ศีขรภูมิ,
รัตนบุรี, ลำดวน, ลำโรงทา,
สนม, โนนนารายณ์



กีฬาที่ใช้ในการแข่งขัน ประจำปี 2569

กีฬาประเภททีม



ฟุตบอล (Football)

- ชายทั่วไป
- ชายอายุ 40 ปีขึ้นไป
- หญิง 7 คน



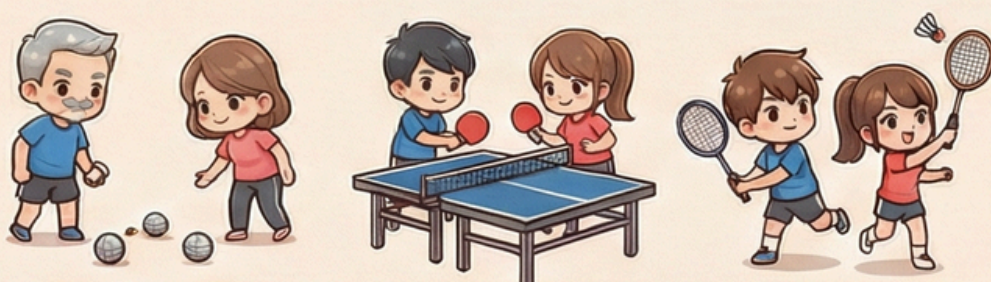
ตะกร้อและบาสเกตบอล

- จัดแข่งประเภทชายและหญิง

กีฬาแบ่งตามเงื่อนไขอายุ



กีฬาประเภทคู่และทีม



เปตอง, เทเบิลเทนนิส และแบดมินตัน

- จัดแข่งประเภทคู่ชาย, คู่หญิง และคู่ผสม
- ทุกประเภทจะมีรุ่นคู่อาวุโสแยกต่างหาก



ปาเป้า

- ประเภทคู่ (ชาย/หญิง)
- ประเภททีม 4 คน (ชาย/หญิง)

กิจกรรมสร้างสัมพันธ์



- การประกวดกองเชียร์, เชียร์ลีดเดอร์ และเดินพาเหรด
- และการแข่งขันฟุตบอลผู้บริหาร

สถานที่ที่ใช้จัดแข่งขัน และกิจกรรมภาคกลางคืน



จัดกิจกรรมแข่งขันกีฬา

- สนามกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสานวิทยาเขตสุรินทร์
- โรงยิมเนเซียม ศูนย์เยาวชนเทศบาลเมืองสุรินทร์



กิจกรรมภาคกลางคืน

- ลานกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสานวิทยาเขตสุรินทร์



พิธีเปิดการแข่งขันกีฬาสาธารณสุขสัมพันธ์ ประจำปี 2569

วันเสาร์ที่ 4 เมษายน 2569

ณ สนามกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์

เวลา

07.30 น.

- ขบวนพาเหรดนักกีฬา
โซนสี.....โซนสี.....โซนสี.....โซนสี..... พร้อมกันบริเวณหน้าหลวงปู่ดูลย์ อดุลโล

08.00 น.

- ขบวนนักกีฬาเดินพาเหรดถึงสนามกีฬา

08.15 น.

- ขบวนนักกีฬา เจ้าหน้าที่ทุกฝ่าย พร้อมกันที่สนามกีฬา

08.30 น.

- ผู้บริหารและผู้มีเกียรติเดินทางถึงสนามกีฬา
- ประธานในพิธีเดินทางถึงสนามกีฬา
- พิธีกรสั่งเคารพประธาน ดนตรีบรรเลงเพลงมหาฤกษ์
- คณะกรรมการจัดการแข่งขันมอบสูจิบัตรการแข่งขันให้ประธานในพิธี
- พิธีกรสั่งนักกีฬาเคารพธงชาติ ดนตรีบรรเลงเพลงชาติ เจ้าหน้าที่เชิญธงชาติ
- พิธีกรเชิญประธานในพิธีและประธานจัดการแข่งขัน พร้อมคณะกรรมการจัดการแข่งขัน
เข้าประจำแท่นกล่าวรายงาน
- ประธานจัดการแข่งขันกล่าวรายงานต่อประธานในพิธี
- ประธานในพิธีกล่าวให้โอวาทกล่าวเปิดการแข่งขันและตีกลองสัญญาณเปิดการแข่งขัน
- ดนตรีบรรเลงเพลงมหาฤกษ์



พิธีเปิดการแข่งขันกีฬาสาธารณสุขสัมพันธ์ ประจำปี 2569

วันเสาร์ที่ 4 เมษายน 2569

ณ สนามกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์

เวลา

08.30 น. (ต่อ)

- พิธีกรส่งนักกีฬาเคารพธงกีฬาสาธารณสุขสัมพันธ์
- ดนตรีบรรเลงเพลงกราวกีฬา เจ้าหน้าที่เชิญธงกีฬาสาธารณสุขสัมพันธ์ขึ้นสู่ยอดเสา
- ประธานในพิธี และประธานจัดการแข่งขันกีฬา พร้อมคณะกรรมการ กลับที่นั่ง
- นักกีฬาอาวุโสเข้าประจำแท่นกล่าวรายงาน และผู้เชิญธงแต่ละสีเชิญธงไปยืนเป็นรูปครึ่งวงกลมหลังแท่นกล่าวรายงาน
- พิธีกรอ่านประวัตินักกีฬาอาวุโส
- นักกีฬาอาวุโสกล่าวนำคำปฏิญาณตน
- นักกีฬาอาวุโสและผู้เชิญธงกลับประจำที่
- ผู้บริหารและนักกีฬาร่วมออกกำลังกาย เพลง Long Life Thai Fit ฟิตกาย ฟิตใจ ออกกำลังกายทั่วไทย
- พิธีกรเชิญประธานในพิธี ผู้บริหาร เข้าประจำที่ เพื่อรับการทำความเคารพจากนักกีฬา
- ดนตรีบรรเลงเพลงกราวกีฬานำขบวนพาเหรดนักกีฬา ทำความเคารพประธานในพิธี
- การแข่งขันฟุตบอลผู้บริหารสิงห์เหนือ พบเสือใต้



พิธีเปิดการแข่งขันกีฬาสาธารณสุขสัมพันธ์ ประจำปี 2569

วันเสาร์ที่ 4 เมษายน 2569

ณ สนามกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์

เวลา

เวลา 09.00 น.

- เริ่มทำการแข่งขันกีฬา รอบชิงชนะเลิศ
- สนามกีฬามหาวิทยาลัยราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์
 - กีฬาฟุตบอล ณ กีฬาสนามกีฬาฟุตบอล
 - กีฬาฟุตบอลหญิง ณ สนามฟุตบอลหญิงหน้าอาคารอำนวยการ
- โรงยิมเนเซียม มหาวิทยาลัยราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์
 - กีฬาวอลเลย์บอล
 - กีฬาตะกร้อ
- สนามกีฬาเปตอง
 - กีฬาเปตอง
- หอประชุมอเนกประสงค์
 - กีฬาเทเบิลเทนนิส
 - กีฬาปาเป้า



พิธีเปิดการแข่งขันกีฬาสาธารณสุขสัมพันธ์ ประจำปี 2569

วันเสาร์ที่ 4 เมษายน 2569

ณ สนามกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์

เวลา

เวลา 11.00 น.

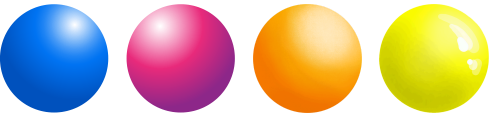
- การแข่งขันกอล์ฟเชียร์และเชียร์ลีดเดอร์
- สนามกีฬาเปตอง
 - กีฬาเปตอง
- หอประชุมอเนกประสงค์
 - กีฬาเทเบิลเทนนิส
 - กีฬาปาเป้า
- โรงยิมเนเซียมศูนย์เยาวชนเทศบาลเมืองสุรินทร์
 - กีฬาบาสเก็ตบอล

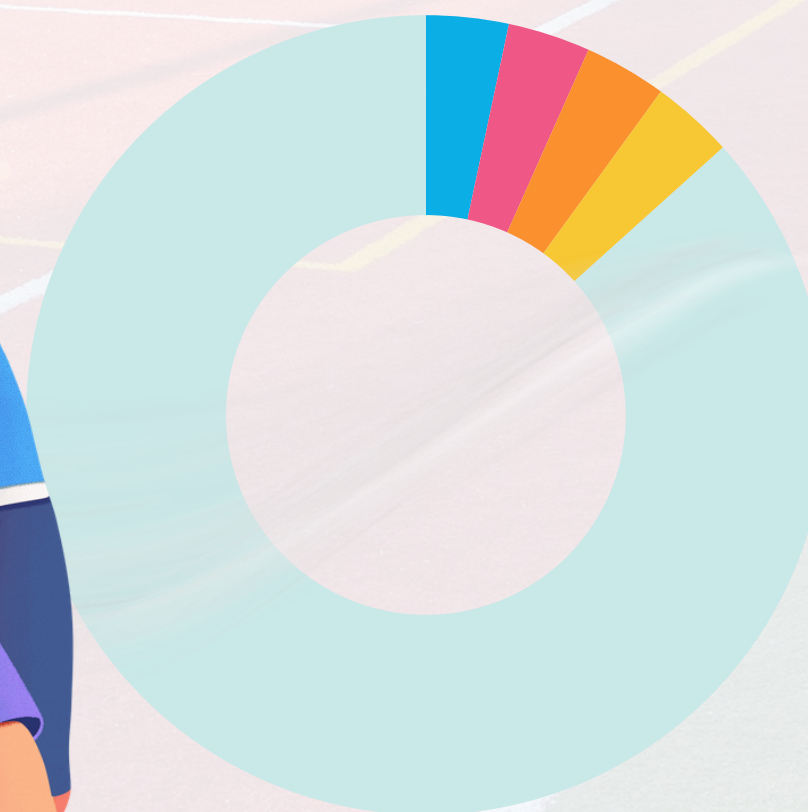


งบประมาณจัดกิจกรรม

งบสนับสนุนจากสหกรณ์ออมทรัพย์ อนามัยสุรินทร์ จำกัด



- สนับสนุนโซนสีละ 10,000 บาท
รวม 40,000 บาท 
- ค่าจัดกิจกรรมและบริหารการจัดการ
แข่งขันกีฬา 260,000 บาท



- สีฟ้า
- สีชมพู
- สีส้ม
- สีเหลือง
- ค่าจัดกิจกรรมและบริหารการจัดการแข่งขันกีฬา



การแต่งตั้งคณะกรรมการตามภารกิจ

• คณะทำงานการจัดการแข่งขันกีฬา แต่ละประเภท

**วอลเลย์บอลชายทั่วไป/
วอลเลย์บอลหญิงทั่วไป**

คปสอ.ชุมพลบุรี/ท่าตูม

**บาสเกตบอลชายทั่วไป/
บาสเกตบอลหญิงทั่วไป**

รพ.สุรินทร์

**บาสเกตบอลชายทั่วไป/
บาสเกตบอลหญิงทั่วไป**

คปสอ.จอมพระ/สหกรณ์ฯ

ฟุตบอลชาย ทั่วไป

คปสอ.สังขะ

**ฟุตบอลชาย กลุ่มอายุ
40 ปี ขึ้นไป**

คปสอ.บัวเชด

ฟุตบอลหญิง 7 คน

คปสอ.สำโรงทาบ

**เปตองชาย/หญิง/(คู่/
คู่ผสม)/ทั่วไป/อาวุโส**

รพ.ค่ายวีรวัฒน์โยธินฯ

**แบดมินตัน (คู่/คู่ผสม)/
ทั่วไป/อาวุโส**

คปสอ. 4 โซน

**เทเบิลเทนนิส เดี่ยว*/(คู่/
คู่ผสม)/ทั่วไป/อาวุโส**

รพ.สุรินทร์

**ปาเป้า (ทีมชาย/ทีมหญิง 2 คน
ทีมชาย /ทีมหญิง 4 คน)**

คปสอ.ปราสาท

**กอล์ฟและ
เชียร์ลีดเดอร์**

คปสอ. 4 โซน

บันทึกภาพ

สสจ./รพ.สุรินทร์/
รพ.ปราสาท



(ร่าง) การแต่งตั้งคณะกรรมการตามภารกิจ

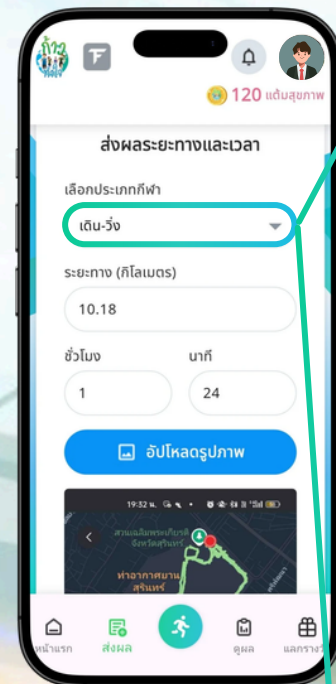
- คณะทำงานการจัดการแข่งขันกีฬา แต่ละประเภท
- คณะทำงานอำนวยการจัดการแข่งขันกีฬา แต่ละประเภท
 - คณะทำงานพิธีเปิด
 - คณะทำงานจัดกิจกรรมสปอร์ตไนท์
 - คณะทำงานด้านงบประมาณ
 - คณะทำงานปฐมพยาบาล
 - คณะทำงานฝ่ายสถานที่
 - คณะทำงานฝ่ายอาหารและเครื่องดื่ม
 - คณะทำงานฝ่ายลงทะเบียน
 - คณะทำงานฝ่ายปฐมพยาบาล
 - คณะทำงานฝ่ายประชาสัมพันธ์

- คณะกรรมการกองเชียร์และเชียร์ลีดเดอร์ โซนสีละ 1 คน
 - โซนสีฟ้า ชื่อ.....
 - โซนสีชมพู ชื่อ.....
 - โซนสีส้ม ชื่อ.....
 - โซนสีเหลือง ชื่อ.....
- คณะกรรมการอำนวยการ/ควบคุมการแข่งขันกีฬา โซนสีละ 1 คน
 - โซนสีฟ้า ชื่อ.....
 - โซนสีชมพู ชื่อ.....
 - โซนสีส้ม ชื่อ.....
 - โซนสีเหลือง ชื่อ.....

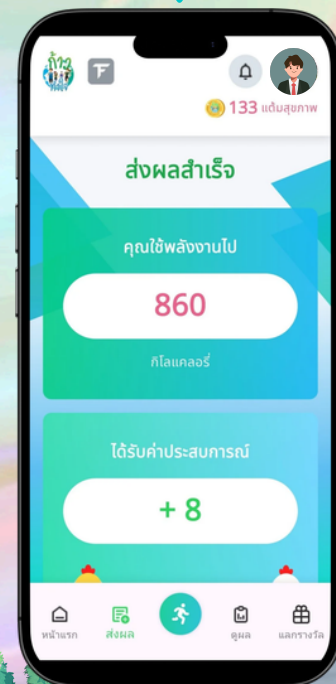


แบบสำรวจรายชื่อผู้ประสานงาน
และคณะกรรมการกีฬาแต่ละโซนสี

ส่งผลออกกำลังกาย



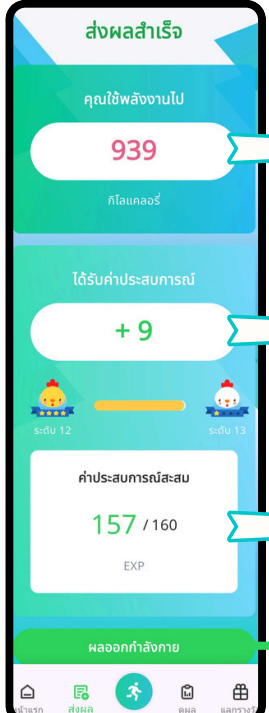
ส่งผล



รายการส่งผลออกกำลังกาย

- เดิน-วิ่ง
- ปั่นจักรยาน
- เวทเทรนนิ่ง
- โยคะ
- แอโรบิค
- มวยไทย
- ว่ายน้ำ
- ฟุตบอล/ฟุตซอล
- เทนนิส
- แบดมินตัน
- ปิงปอง
- เปตอง
- วอลเลบอล
- บาสเกตบอล
- ตะกร้อ
- ลีลาศ
- บาสโลบ
- ไทเก๊ก
- ตีกอล์ฟ
- กระโดดเชือก
- สเก็ตบอร์ด

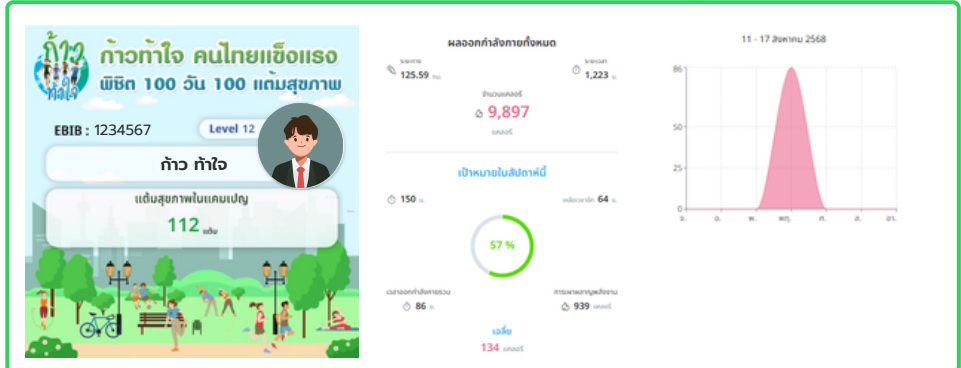
ส่งผลสำเร็จ



● ค่าการเผาผลาญพลังงานที่ได้จากการส่งผล

● ได้รับค่าประสบการณ์ (EXP) และแต้มสุขภาพ 100 กิโลแคลอรี = 1 แต้มสุขภาพและ EXP

● สะสมค่าประสบการณ์ เพื่อเพิ่ม LEVEL



เงื่อนไขการรับแต้ม

เงื่อนไข	แต้มสุขภาพ	EXP
ลงทะเบียนใหม่	5 แต้ม	5 EXP
เชิญชวนเพื่อนลงทะเบียน	3 แต้ม / คน	3 EXP / คน
ประเมิน BMI	5 แต้ม / ครั้ง	5 EXP / ครั้ง
การเผาผลาญพลังงาน ทุก ๆ 100 kcal	1 แต้ม	1 EXP
ผ่านความสำเร็จ 1 ครั้ง	5 แต้ม / ครั้ง	5 EXP / ครั้ง
รอบรู้สุขภาพ	3 แต้ม / เรื่อง	3 EXP / เรื่อง
ผ่านการอบรมหลักสูตรฯ	20 แต้ม	20 EXP
เข้าร่วมกลุ่ม	5 แต้ม / กลุ่ม	5 EXP / กลุ่ม



แอปพลิเคชัน ก้าวทำใจ



“ก้าวทำใจคนไทยห่างไกล NCDs”



Download Android



Download IOS

วิธีการลงทะเบียน

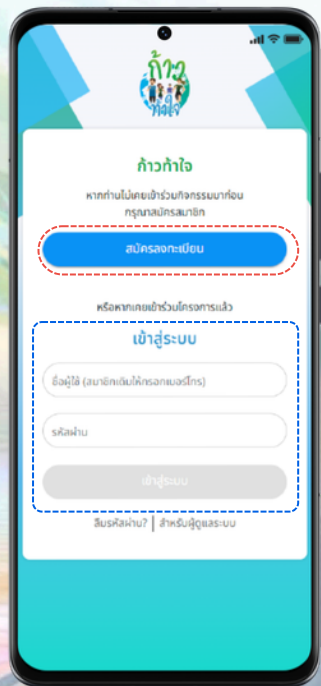
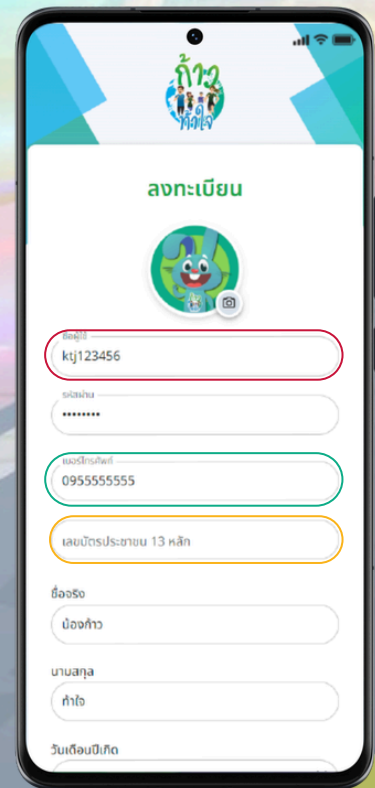
สามารถลงทะเบียนผ่านช่องทางออนไลน์ (สำหรับผู้ใช้สมาร์ทโฟน) หรือผ่านทางเว็บไซต์ www.kaotajai.com



ขั้นตอนการลงทะเบียน

A. หากยังไม่เคยเป็นสมาชิกก้าวทำใจ ให้กดปุ่ม **ลงทะเบียน** และกรอกข้อมูลของท่านให้ครบถ้วน

B. หากเคยเป็นสมาชิกก้าวทำใจแล้ว ให้กรอก เบอร์โทรที่ลงทะเบียน ในช่องชื่อผู้ใช้ และกรอกรหัสผ่าน กดเข้าสู่ระบบได้เลย



Username/ชื่อผู้ใช้
(หน้าเข้าสู่ระบบและหน้าสมัครรหัสผ่าน)
: สามารถตั้ง ตัวเลขอย่างเดียวหรืออักษรภาษาอังกฤษและตัวเลขได้ เช่น ktj55555, abc123456 (ใช้สำหรับผู้ที่ไม่มีเบอร์โทรศัพท์ เช่น นักเรียน ผู้สูงอายุ ๆ)

เบอร์โทรศัพท์
กรอกเบอร์โทรศัพท์ของตนเอง ถ้าไม่มี กรอกเบอร์ผู้ปกครอง หรือ ผู้ดูแลได้ *สามารถซ้ำกับผู้อื่นได้

เลขบัตรประชาชน 13 หลัก
กรอกเลขบัตรประชาชน ห้ามซ้ำกับผู้อื่น

หน้าหลัก

ก้าวทำใจ
Ebib: 1234567
LEVEL 12
อันดับ (RANK) 3175
ดัชนีมวลกาย (BMI) 22.23 = ปกติ

- ชื่อ นามสกุล
- เลข Ebib
- LEVEL
- อันดับ (RANK)
- ดัชนีมวลกาย

ค้นหากลุ่ม

ค้นหาชื่อกลุ่ม

ค้นหาชื่อสมาชิก

ค้นหาชื่อสถานที่

ค้นหาชื่อสถานที่

กลุ่ม

WeLoveExercise68
จำนวนสมาชิก 32,934 คน

สาธารณสุข
จำนวนสมาชิก 97 คน

การสร้างกลุ่มสามารถกรอกรายละเอียดได้

สร้างกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม

คำอธิบาย

ประเภทกลุ่ม

สถานที่

จำนวนสมาชิก

จำนวนสถานที่

จำนวนสถานที่

จำนวนสถานที่

หน้าหลักกลุ่ม

กลุ่ม

จำนวนสมาชิก 302 คน

จำนวนสถานที่ 6,764 แห่ง

จำนวนสถานที่ 32,934 แห่ง

จำนวนสถานที่ 926 แห่ง

จำนวนสมาชิก

จำนวนสมาชิก

ระบบแจ้งเตือนข้อมูล เช่น เชิญชวนเข้าร่วมกลุ่ม ข่าวสารต่างๆ ฯลฯ

แอปพลิเคชันก้าวทำใจ

แสดงจำนวนแต้มสุขภาพที่สะสมได้ในปัจจุบัน

ก้าวทำใจ

107 แต้มสุขภาพ

ระบบเดินแบบนับก้าว

เดินแบบนับก้าว

0:00:00 เวลา

0.0 กิโลเมตร

เริ่ม

เชิญเพื่อนสมัครก้าวทำใจ

เชิญเพื่อน

QR CODE

COPY LINK

การสร้างกิจกรรมภายในกลุ่ม

จัดกิจกรรม

ชื่อกิจกรรม

รายละเอียดกิจกรรม

วันที่

สถานที่

จำนวนสมาชิก

จำนวนสถานที่

จำนวนสถานที่

อันดับสมาชิก

อันดับ	ชื่อสมาชิก	แต้มสุขภาพ	แต้มสุขภาพ
0000000	คุณ A	157	9897
0000001	คุณ B	120	4608
0000002	คุณ C	107	194
0000003	คุณ D	105	4271
0000004	คุณ E	105	3643
0000005	คุณ F	101	5582
0000006	คุณ G	100	1182
0000007	คุณ H	67	3203

ข้อมูลส่วนตัว

ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ

นามสกุล

วันเดือนปีเกิด

เพศ

สถานที่

บ้านพัก

ส่วนสูง

จำนวน / หมู่บ้าน / ถนน / ถนน

หมู่ที่

จังหวัด

จำนวน

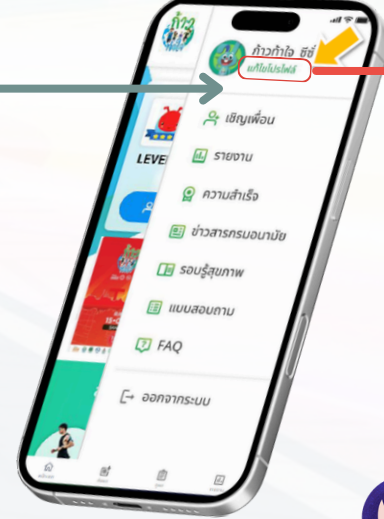
ตำบล

รหัสไปรษณีย์

ยกเลิก

บันทึก

เมื่อกดที่รูปโปรไฟล์จะแสดงแท็บข้อมูลส่วนตัวด้านขวา (กรณีมีสื่อ)



การแจ้งเตือน

แจ้งเตือน e-BIB

แจ้งเตือน e-BIB ของฉัน

สามารถกรอกเลข Ebib ของเพื่อนได้และระบบจะแจ้งเตือน

แจ้งเตือนเข้าสู่

แจ้งเตือนเข้าสู่

แจ้งเตือนเข้าสู่

การเชิญชวนเพื่อนเข้ากลุ่ม