

**WALK
RUN
BIKE 12**
FIGHTING STROKE

แสงนำใจไทยทั้งชาติ
เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 12
เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสุรินทร์



**WALK
RUN
BIKE 12**
FIGHTING STROKE

การติดตามความก้าวหน้า
จัดโครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ
เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 12
เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสุรินทร์

หัวข้อ "สโตรก 4 โรค 6 พฤติกรรม รู้แล้วทำ ป้องกันได้"

ความก้าวหน้า การดำเนินงาน

ภาพรวมเขตสุขภาพที่ 9

ยอดผู้สมัครรวม

(ณ วันที่ 31 สิงหาคม 2569 เวลา 23.59 น.)

65,233 คน

จังหวัด	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละความสำเร็จ
นครราชสีมา	16,000	42,262	264.14 %
ชัยภูมิ	6,600	7,922	120.03 %
บุรีรัมย์	9,500	9,881	104.01 %
สุรินทร์	8,200	5,168	63.02 %
รวม	40,300 คน	65,233 คน	161.87 %

ติดตามข่าวสารเพิ่มเติม



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม



หรือ



โทร 044 558 546 ต่อ 124
กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์

แสงนำใจไทยทั้งชาติ

**WALK
RUN
BIKE** 12

FIGHTING STROKE

เดิน วิ่ง ปั่น
ป้องกันอัมพาต
ครั้งที่ 12
เฉลิมพระเกียรติ
จังหวัดสุรินทร์

แสงนำใจ
ไทยทั้งชาติ

เปิดรับสมัคร
4 มิถุนายน - 31 สิงหาคม 2569

วันจัดกิจกรรม
วันอาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2569

ณ สนามกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

ค่าธรรมเนียม

บุคคลทั่วไป
(อายุ 18 ปีขึ้นไป)
360 บาท

เด็กและเยาวชน
(7-18 ปี)
240 บาท

สิ่งที่ผู้สมัครจะได้รับ

ลดหย่อนภาษี 2 เท่า

ชุดแข่งขัน + เสื้อ BIB

เหรียญที่ระลึก

ช่องทางการสมัคร

<https://wrb12.thai.run/event/SRN>

หรือ

ช่องทางการติดต่อ

Walk Run Bike
Fighting Stroke Surin

สิทธิ์พิเศษที่ได้รับ

ชุดแข่งขัน - เหรียญที่ระลึก

สไตรด์ 4 โรด 6 พัดจักรยาน 2 เล่มทำ ป้องกันได้

ได้รับสิทธิ์ลดหย่อนภาษี **2 เท่า**
และประกันอุบัติเหตุตามเงื่อนไขที่กำหนด
ในอนุญาตจัดให้มีการเรียไร มาตรา 6 เลขที่ 9/2569

ด้านหน้า

ด้านหลัง

ด้านหน้า

ด้านหลัง

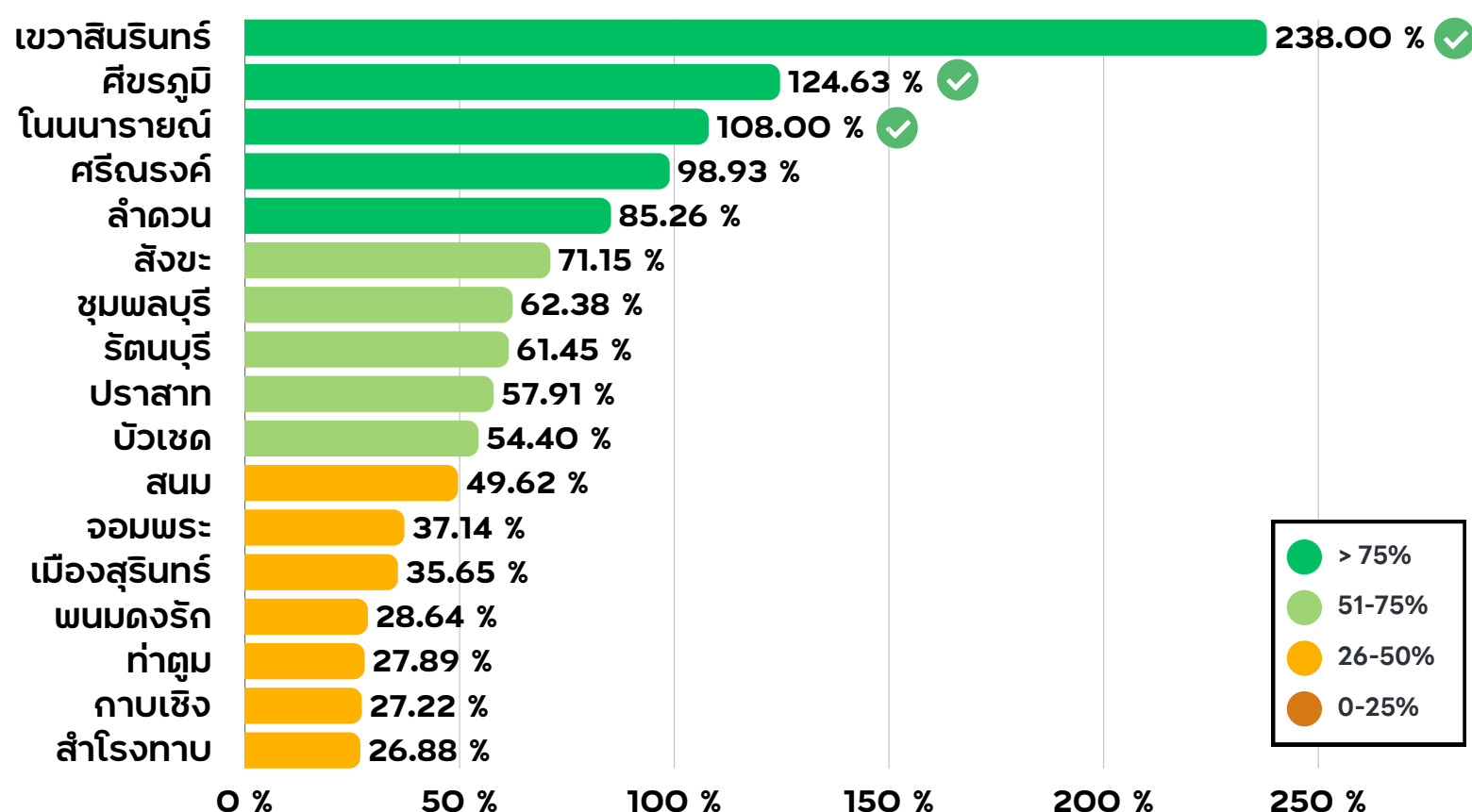
รายงานยอดผู้สมัครกิจกรรมออกกำลังกาย (สนามจังหวัดสุรินทร์)

ยอดผู้สมัคร

(ณ วันที่ 31 สิงหาคม 2569 เวลา 23.59 น.)

5,168 คน

เปรียบเทียบตามจำนวนร้อยละผู้สมัครรายอำเภอ



เป้าหมายผู้สมัครรายอำเภอ

อำเภอ	เป้าหมาย	ผลงาน	ร้อยละความสำเร็จ
เขวาสินรินทร์	200	476	238.00 %
ศีขรภูมิ	800	997	124.63 %
โนนนารายณ์	200	216	108.00 %
ศรีณรงค์	280	277	98.93 %
ลำดวน	190	162	85.26 %
สังขะ	780	555	71.15 %
ชุมพลบุรี	420	262	62.38 %
รัตนบุรี	550	338	61.45 %
ปราสาท	910	527	57.91 %
บัวเชด	250	136	54.40 %
สนม	260	129	49.62 %
จอมพระ	350	130	37.14 %
เมืองสุรินทร์	1,540	549	35.65 %
พนมดงรัก	220	63	28.64 %
ท่าตูม	570	159	27.89 %
กาบเชิง	360	98	27.22 %
ลำโรงทาน	320	86	26.88 %

รวม

8,200 คน

5,168 คน

63.02 %

รายงานยอดผู้สมัครกิจกรรมออกกำลังกาย (สนามจังหวัดสุรินทร์) (ต่อ)

เปรียบเทียบยอดรวมตามหมวดหมู่

จำแนกตามประเภทการแข่งขัน



จำแนกรายอายุ

● เด็ก (7-18 ปี) ● ทัวไป (18 ปีขึ้นไป)

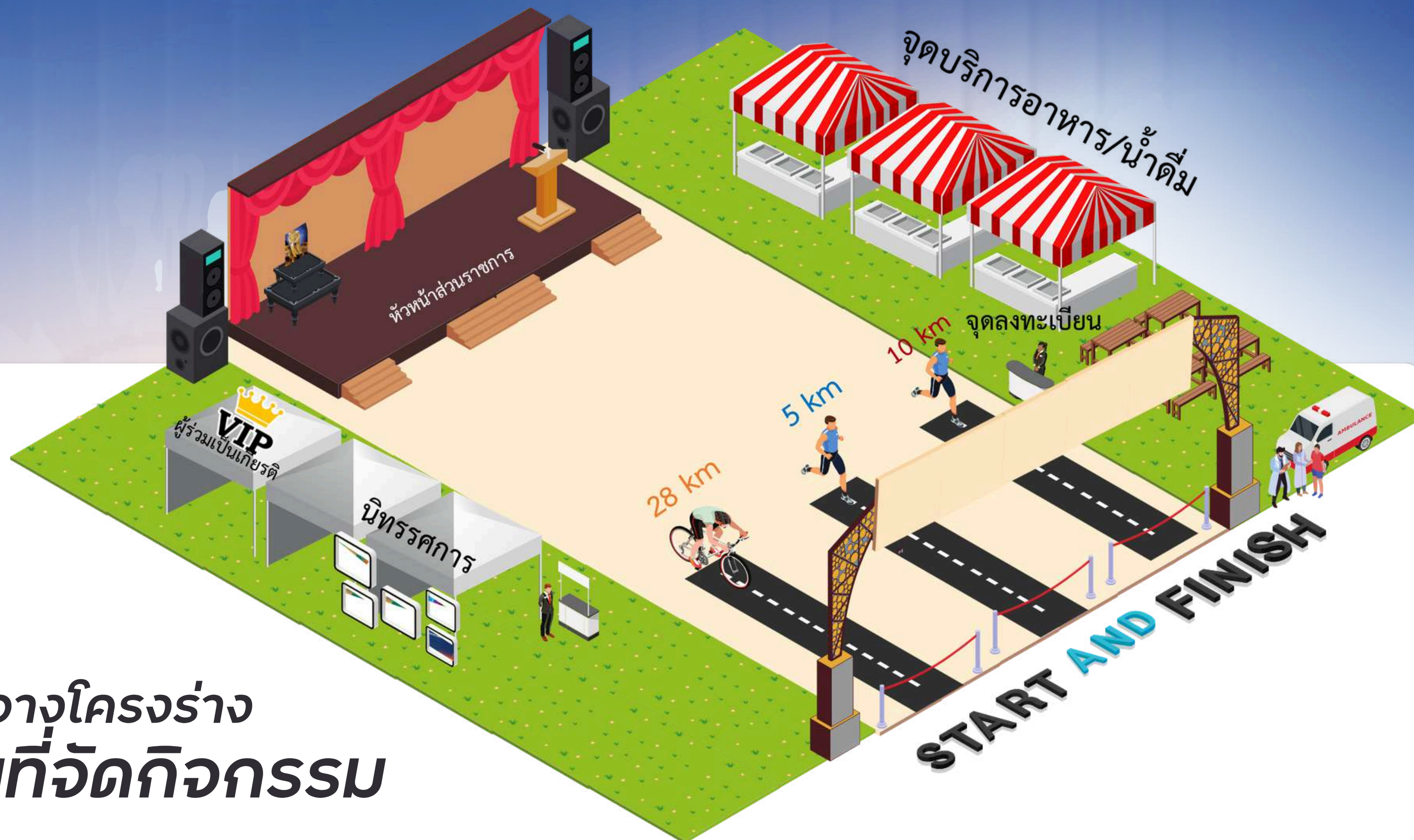


เป้าหมายผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในวันอาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2569

เป้าหมายผู้สมัครรายอำเภอ

อำเภอ	จำนวน sw.สต./sw.	จำนวนผู้เข้าร่วม (คน)
เมืองสุรินทร์	25	300
ชุมพลบุรี	13	65
ท่าตูม	17	85
จอมพระ	11	55
ปราสาท	24	120
กาบเชิง	10	50
รัตนบุรี	15	80
สนม	10	50
ศีขรภูมิ	20	120
สังขะ	16	80
ลำดวน	5	50
ลำโรงท่าบ	11	55
บัวเชด	8	40
พนมดงรัก	5	25
ศรีณรงค์	6	30
เขวาสินรินทร์	5	60
โนนนารายณ์	7	35
ส่วนราชการ/สถานศึกษา/เทศบาล/รัฐวิสาหกิจ		200

รวม**1,500 คน**



การจัดวางโครงสร้าง
สถานที่จัดกิจกรรม

สถานที่จัดกิจกรรมเดิน วิ่ง ปั่น และเส้นทางการแข่งขัน

3. เส้นทางการแข่งขัน

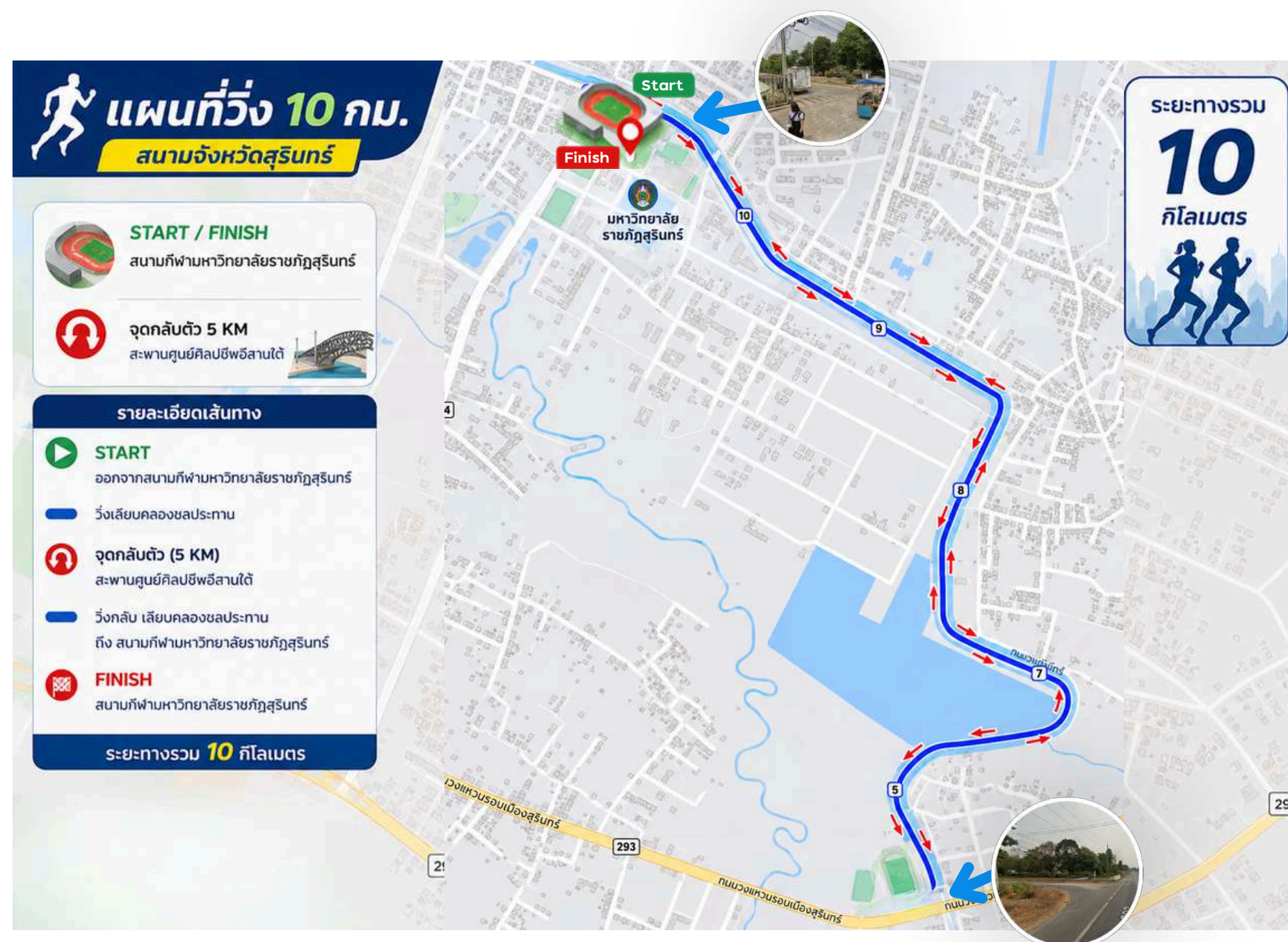
- เดิน ระยะทาง 5 กิโลเมตร
 - จุด Start ออกจากสนามกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
 - มุ่งหน้าไปยังถนนเรียบคลองชลประทาน
 - กลับตัวที่บริเวณหอพักมหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์
 - เข้าทางประตูมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์เข้าจุด Finish



สถานที่จัดกิจกรรมเดิน ร้อง ปั่น และเส้นทางการแข่งขัน

3. เส้นทางการแข่งขัน

- **วิ่ง ระยะทาง 10 กิโลเมตร**
 - จุด Start ออกจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
 - วิ่งเลียบคลองชลประทานถึงสะพานศูนย์ศิลปชีพอีสานใต้
 - กลับตัวสะพานศูนย์ศิลปชีพอีสานใต้และวิ่งเลียบคลองชลประทานถึงสนามกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

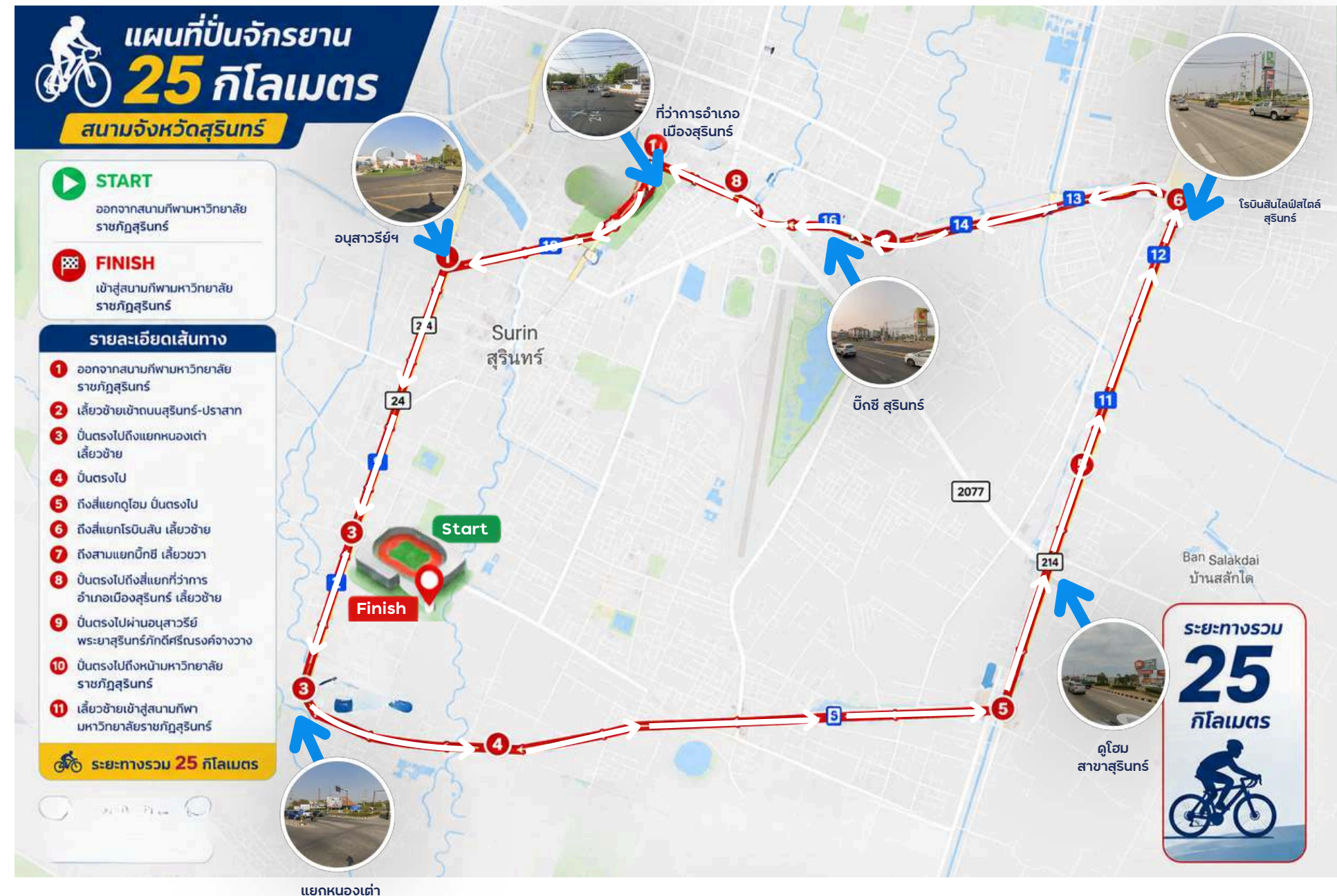


สถานที่จัดกิจกรรมเดิน ร้อง ปั่น และเส้นทางการแข่งขัน

3. เส้นทางการแข่งขัน

• ปั่นจักรยาน ระยะทาง 25 กิโลเมตร

- จุด Start ปั่นออกจากสนามกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
- เลี้ยวซ้ายเข้าถนนสุรินทร์-ปราสาท
- ปั่นตรงไปถึงแยกหนองเต่าแล้วเลี้ยวซ้าย
- ปั่นตรงไปถึงสี่แยกคูโฮม
- ปั่นตรงไปถึงสี่แยกโรบินสัน เลี้ยวซ้าย
- ปั่นถึงสามแยกบึงชี เลี้ยวขวา
- ตรงไปถึงสี่แยกที่ว่าการอำเภอเมืองสุรินทร์ แล้วเลี้ยวซ้าย
- ตรงไปผ่านอนุสาวรีย์พระยาสุรินทรภักดีศรีณรงค์จางวาง
- ปั่นตรงไปถึงหน้ามหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
- เลี้ยวซ้ายเข้าสู่สนามกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์



ระเบียบวาระที่ 4 : เรื่องเพื่อทราบ

4.1.4 กำหนดการพิธีเปิด

"โครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติเดิน ร้อง ปั่น ป้องกันอัมพาตครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติจังหวัดสุรินทร์"
วันอาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2569 ณ สนามกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

เวลา	กิจกรรม
เวลา 05.00 น.	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินทางเข้าสู่บริเวณงาน
เวลา 05.30 น.	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเตรียมจัดขบวนเดิน-วิ่ง 10 กิโลเมตร
เวลา 05.40 น.	- ปล่อยตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดิน-วิ่ง 10 กิโลเมตร - ปล่อยตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมปั่นจักรยาน 25 กม.
เวลา 06.00 น.	- พิธีกรกล่าวต้อนรับผู้มาร่วมกิจกรรมทุกท่านพร้อมชี้แจงรายละเอียดกิจกรรม - พิธีเปิดกิจกรรมแสงนำใจไทยทั้งชาติเดินวิ่งปั่นป้องกันอัมพาตครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติ - ผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์(ประธานในพิธี) มาถึงบริเวณงาน - ประธานในพิธีกล่าวคำถวายความอาลัย และน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ - ประธานในพิธี และผู้ร่วมงานยืนสงบนิ่ง ถวายความอาลัย 1 นาที - ประธานในพิธีเปิดกรวยถวายราชสักการะด้านหน้าพระบรมฉายาลักษณ์พร้อมกล่าวคำถวายราชสดุดี - ประธานในพิธี หัวหน้าส่วนราชการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมร้องเพลงสรรเสริญพระบารมีโดยพร้อมเพรียงกัน

ระเบียบวาระที่ 4 : เรื่องเพื่อทราบ

4.1.4 กำหนดการพิธีเปิด (ต่อ)

"โครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติเดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาตครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติจังหวัดสุรินทร์"
วันอาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2569 ณ สนามกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

เวลา

กิจกรรม

- ประธานในพิธีประจำจุดรับรายงาน
- นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์ กล่าวรายงานวัตถุประสงค์การจัดโครงการ
- ประธานในพิธีกล่าวเปิดงาน
- ประธานในพิธีหัวหน้าส่วนราชการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมบันทึกภาพที่ระลึกร่วมกัน
- กิจกรรมยืดเหยียดและอบอุ่นร่างกาย
- ประธานในพิธีหัวหน้าส่วนราชการและผู้เข้าร่วมกิจกรรมประจำ ณ จุดปล่อยตัว
- ปล่อยตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดิน-วิ่ง 5 กม.
- ประธานในพิธีชมนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ
- มอบเกียรติบัตรให้ผู้สนับสนุนการจัดกิจกรรมฯ

เวลา 07.00 น.

- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกประเภททุกกลุ่มเริ่มเข้าสู่เส้นชัยมอบรางวัลเหรียญที่ระลึก

ถึง 09.00 น.

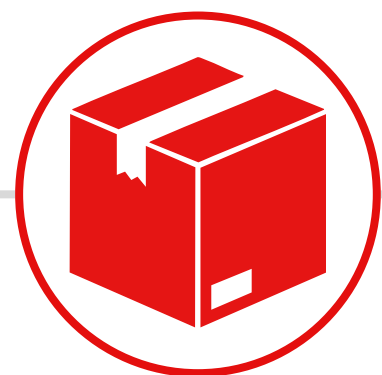
- เสร็จสิ้นกิจกรรมร่วมรับประทานอาหารเข้าร่วมกัน

หมายเหตุ : กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

การแต่งกาย สวมชุดออกกำลังกาย เสื้อที่ระลึกโครงการฯ หรือเสื้อโครงการแสงนำใจ กางเกงสีเข้ม (ดำ น้ำเงิน กรมท่า เทา)
พร้อมกลัดริบบิ้น หรือผ้าสีดำที่แขนซ้าย

การจัดส่งชุดแข่งขัน เลข BIB และเหรียญที่ระลึก

กำหนดการส่งชุดแข่งขัน



1 ตุลาคม 2569

เริ่มจัดส่ง

Race Pack

โดยไปรษณีย์ไทย (EMS)

ปณท. เริ่มทยอยจัดส่ง
ตั้งแต่วันที่ 1 ต.ค เป็นต้นไป



ภายใน
25 ตุลาคม 2569

Race Pack

ถึงมือผู้สมัคร

ผู้สมัครจะได้รับชุดล่องหน้า
1 สัปดาห์ก่อนวันจัดงาน



การเช็คเลขพัสดุ

- ตรวจสอบเลข EMS : โครงการจะประกาศเลข EMS อีกครั้งผ่านเพจ Facebook
- นำเลข EMS ไปตรวจสอบสถานะการจัดส่ง ได้ที่เว็บไซต์ ไปรษณีย์ไทย <https://track.thailandpost.co.th/>
- เลข EMS จะทยอยอัปเดตตามรอบการจัดส่ง



พบปัญหา ติดต่อได้ที่

- หากยังไม่ได้รับพัสดุ หรือพบปัญหาเกี่ยวกับการจัดส่ง

ติดต่อสายด่วนไปรษณีย์ไทย

 **1545**

ความก้าวหน้า การดำเนินงาน

แผนการดำเนินงาน เดือนตุลาคม

- 1

เตรียมจัดประชุมคณะกรรมการดำเนินงานโครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสุรินทร์ ครั้งที่ 1/2569
 (อยู่ระหว่างกำหนดวัน เวลา ประชุม)
 (อยู่ระหว่างการพิจารณาสถานที่จัดประชุม)
 โดย ผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์ (ประธานการประชุม)


 - 2

เตรียมการประชุมคณะทำงานของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์


 - 3

ขอความร่วมมือสถานบริการสาธารณสุขทุกแห่ง จัดรณรงค์กิจกรรมให้ความรู้โรคหลอดเลือดสมอง ช่วงสัปดาห์รณรงค์ ระหว่างวันที่ 26 ตุลาคม - 1 พฤศจิกายน 2569


 - 4

ขอเรียนเชิญหัวหน้าส่วนราชการ และบุคลากรทุกท่าน เข้าร่วมกิจกรรมฯ ในวันอาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2569 โดยจะมีหนังสือขอเชิญเข้าร่วมกิจกรรมฯ ดังกล่าว พร้อมแบบตอบรับการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อผู้จัดเตรียมอาหารว่างและน้ำดื่มให้เพียงพอ





แสงนำใจไทยทั้งชาติ
เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 12
เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสุรินทร์



เกณฑ์พิจารณาการมอบถ้วยรางวัลพระราชทาน และการจัดสรรเงินสนับสนุนประกอบรางวัล

การติดตามความก้าวหน้า

ดำเนินงานโครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต
ครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสุรินทร์ ครั้งที่ 1/2569

หัวข้อ "สโตรก 4 โรค 6 พฤติกรรม รู้แล้วทำ ป้องกันได้"

เกณฑ์พิจารณาการมอบถ้วยรางวัลพระราชทานและการจัดสรรเงินสนับสนุนประกอบรางวัล

รางวัลระดับจังหวัด



ถ้วยรางวัล

ถ้วยรางวัลพระราชทาน
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ด้านการจัดกิจกรรม
เฉลิมพระเกียรติและกิจกรรม
ออกกำลังกาย เดิน วิ่ง ปั่น
ป้องกันอัมพาต



ถ้วยรางวัล

ถ้วยรางวัลพระราชทาน
สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี

ด้านการจัดกิจกรรมความรู้โรคหลอดเลือดสมอง และกิจกรรมออกกำลังกาย
เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต

พร้อมเงินรางวัล จำนวน 300,000 บาท (จัดสรรให้แก่จังหวัด)

- รางวัลชนะเลิศ : ถ้วยรางวัลพระราชทาน พร้อมเงินรางวัล 150,000 บาท (ร้อยละ 50)
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 : โล่รางวัลเกียรติยศ พร้อมเงินรางวัล 90,000 บาท (ร้อยละ 30)
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 : โล่รางวัลเกียรติยศ พร้อมเงินรางวัล 60,000 บาท (ร้อยละ 20)

รางวัลระดับเขตสุขภาพ

โล่เกียรติยศ



เกณฑ์พิจารณาการมอบถ้วยรางวัลพระราชทานและการจัดสรรเงินสนับสนุนประกอบรางวัล



ถ้วยรางวัลพระราชทาน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ร้อยละ 20
คะแนน Celebration Score

ประเมินจากความสมบูรณ์ของการจัดนิทรรศการ
เฉลิมพระเกียรติ ในช่วงวันที่ 26 ต.ค - 1 พ.ย 2569
(เน้นการจัดนิทรรศการ "เฉลิมพระเกียรติฯ")

ร้อยละ 30
คะแนน Participation Score

สัดส่วนคนที่เข้าร่วมกิจกรรมของแต่ละจังหวัด
ในช่วงวันที่ 26 ต.ค - 1 พ.ย 2569
(เน้นการ "นับจำนวนคนเข้าร่วมกิจกรรม")

**ร้อยละ 40**
คะแนน Application Score

การสะสมของคะแนนเคลอรีรวมของผู้เข้าร่วม
กิจกรรม ในช่วงวันที่ 26 ต.ค - 1 พ.ย 2569
(เน้นการ "สะสมเคลอรี" ของประชาชนในจังหวัด)

ร้อยละ 10
Zero Carbon

- Initiative score
 - เครดิตต่อคน/เครดิตต่อ Event
- (เน้นการ "เข้าร่วมกิจกรรม Zero Carbon")

การประเมินผล 4 หมวด : คะแนนเต็ม 500 คะแนน

เกณฑ์พิจารณาการมอบถ้วยรางวัลพระราชทานและการจัดสรรเงินสนับสนุนประกอบรางวัล



ถ้วยรางวัลพระราชทาน สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี



ร้อยละ 20 คะแนน Celebration Score

ประเมินจากความสมบูรณ์ของการจัดนิทรรศการ
เฉลิมพระเกียรติ ในช่วงวันที่ 26 ต.ค - 1 พ.ย 2569

(เน้นการจัดนิทรรศการ "เฉลิมพระเกียรติฯ")



ร้อยละ 60 คะแนน Education Score

ประเมินจากความสมบูรณ์ของ

- การจัดนิทรรศการให้ความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมอง
- การเผยแพร่และให้ความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมอง
- การประเมินความรู้เรื่องโรคหลอดเลือดสมองของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ในช่วงวันที่ 26 ต.ค - 1 พ.ย 2569

(เน้นการ "เพิ่มความรู้" ของประชาชนในจังหวัด)



ร้อยละ 20 คะแนน Participation Score

สัดส่วนคนที่เข้าร่วมกิจกรรมของแต่ละจังหวัด
ในช่วงวันที่ 26 ต.ค - 1 พ.ย 2569

(เน้นการนับ "จำนวนคนเข้าร่วมกิจกรรมให้ความรู้")

การประเมินผล 3 หมวด : คะแนนเต็ม 500 คะแนน

เกณฑ์พิจารณาการมอบถ้วยรางวัลพระราชทานและการจัดสรรเงินสนับสนุนประกอบรางวัล

กำหนดการส่งผลงานการชิงถ้วยพระราชทานฯ

- การพิจารณาให้คะแนนผลการประชาสัมพันธ์ของ "การชิงถ้วยพระราชทานฯ"
- กำหนดให้ทุกจังหวัด ประมวลผลงานการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์หลังสิ้นสุดตาม
ห้วงเวลาการประชาสัมพันธ์ **ไม่เกิน 4 วัน**



ห้วงเวลาจัดกิจกรรม

26 ต.ค - 1 พ.ย 69

จังหวัดเริ่มจัดนิทรรศการ
เฉลิมพระเกียรติฯ



จัดกิจกรรม

เดิน ร้อง ปั่น

1 พ.ย 69

ณ สนามกีฬา
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

ไม่เกิน 4 วัน



ส่งผลงาน

ภายใน 4 พ.ย 69

ประกาศผล

Google form สำหรับเจ้าหน้าที่รายงานผล

ลิงค์สำหรับเจ้าหน้าที่
รายงานผล

<https://forms.gle/Urinv6n5eG6ZzJmWA>

LimeSurvey สำหรับประชาชน



กรอกได้วันที่
26 ตค - 1 พย 69

สำหรับประเมินความพึงพอใจ
การจัดนิทรรศการ
เฉลิมพระเกียรติ



กรอกได้วันที่
26 ตค - 1 พย 69

ประเมินความรู้เรื่องสโตรก
หลังการชมนิทรรศการ

**WALK
RUN
BIKE 12**
FIGHTING STROKE

แสงนำใจไทยทั้งชาติ
เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 12
เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสุรินทร์



การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย สะสมแคลอรีผ่านระบบ ก้าวทำใจ

การติดตามความก้าวหน้า

ดำเนินงานโครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต
ครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสุรินทร์ ครั้งที่ 1/2569

หัวข้อ "สโตรก 4 โรค 6 พฤติกรรม รู้แล้วทำ ป้องกันได้"

การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายสะสมแคลอรีผ่านระบบ ก้าวทำใจ

ชิงโล่กระทรวงสาธารณสุข

- แข่งขันระดับเขตสุขภาพ
- ส่งผลออกกาลังกาย ทุกกิจกรรม
- ใช้เกณฑ์แคลอรีรวมสูงสุด
- ช่วงเวลาสะสมผล ตั้งแต่วันที่ 4 มิถุนายน – 1 พฤศจิกายน 2569
- รางวัลโล่เกียรติคุณ ที่ 1 2 3 และรางวัลชมเชย



• การลงทะเบียน

1



ผ่านช่องทาง LINE
(สำหรับผู้ใช้สมาร์ทโฟน)

2



Mobile App

3



ผ่านช่องทางเว็บไซต์

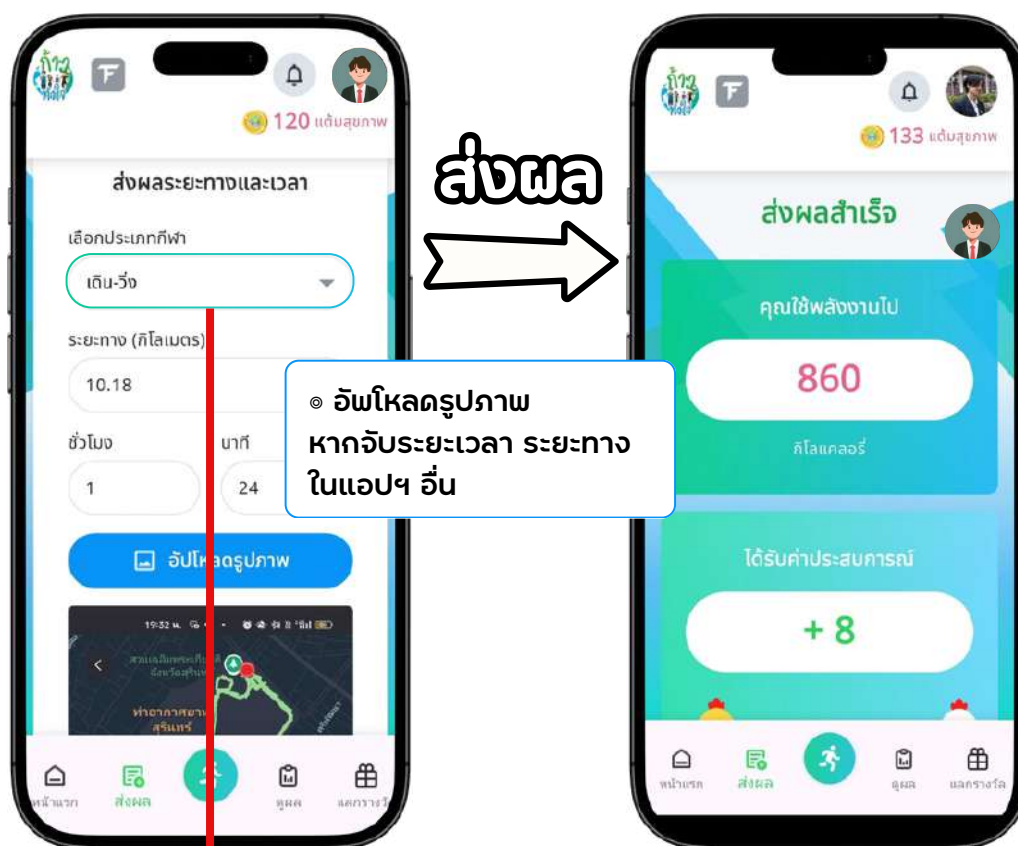
<https://kaotajai.anamai.moph.go.th/login>



การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายสะสมแคลอรีผ่านระบบ ก้าวทำใจ (ต่อ)

• ส่งผลออกกำลังกาย

1. ส่งผลออกกำลังกายด้วยตนเอง



© อัปโหลดรูปภาพ
หากจับระยะเวลา ระยะทาง
ในแอปฯ อื่น

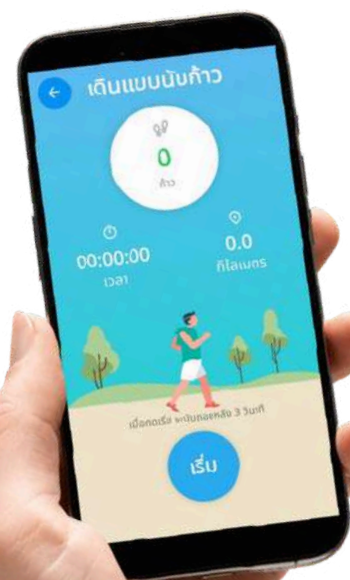
รายการส่งผลออกกำลังกาย



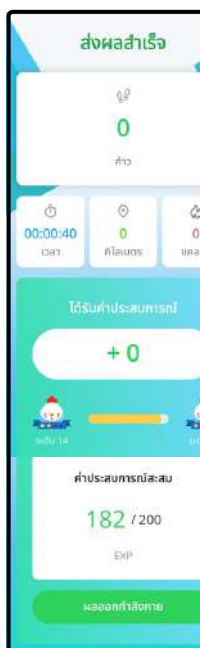
2. ส่งผลออกกำลังกายด้วยระบบ

(ระบบเดินแบบนับก้าว จับระยะเวลา ระยะทาง)

- ข้อจำกัด คือ ต้องเปิด
สัญญาณตำแหน่งที่ตั้ง หรือ
GPS เพื่อจับระยะทาง (กม.)
และนับก้าว



- ตัวอย่างหน้าตาเมื่อสิ้นสุด
การออกกำลังกาย



ผลที่ได้จากการส่งผลออกกำลังกาย

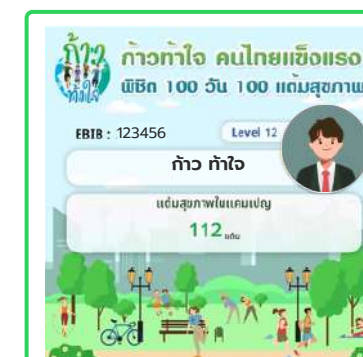


© ค่าการเผาผลาญพลังงานที่ได้จากการส่งผล

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

© สะสมค่าประสบการณ์ เพื่อเพิ่ม LEVEL

© ผลออกกำลังกาย



(สแกนเพื่อดูคู่มือการใช้งาน
ระบบก้าวทำใจ)



แสงนำใจไทยทั้งชาติ
เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 12
เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสุรินทร์



การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายสะสมแคลอรี ผ่าน Application Calorie Credit Challenge (CCC)

การติดตามความก้าวหน้า

ดำเนินงานโครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต
ครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสุรินทร์ ครั้งที่ 1/2569

หัวข้อ "สโตรก 4 โรค 6 พฤติกรรม รู้แล้วทำ ป้องกันได้"

การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายสะสมแคลอรี่ผ่าน Application CCC

เกณฑ์การจัดกิจกรรม MOVE TOGETHER By CCC

- ช่วงเวลาการจัดกิจกรรม
เริ่ม วันที่ 29 เมษายน 2569 ถึงวันที่ 31 ตุลาคม 2569
- วิธีเข้าร่วม Challenge (แบบละเอียดอยู่บนหน้าถัดไป)
 - 1) ดาунโหลดและเข้าสู่ระบบแอป CCC: Calories Credit Challenge
 - 2) ไปที่เมนู Challenge
 - 3) เลือก Challenge > MOVE TOGETHER by CCC > กดเข้าร่วมการแข่งขัน
 - 4) เริ่มออกกำลังกายได้ทันที!
- สิ่งสำคัญที่ห้ามลืม!
 - เชื่อมต่อ ThaiID ก่อนใช้งาน
 - อัปเดตข้อมูลส่วนตัว และจังหวัดที่อยู่ปัจจุบัน ของท่านให้ครบถ้วน เพื่อการรับของขวัญและสิทธิพิเศษจาก CCC
 - ไม่รับการส่งผลแบบกรอกเอง



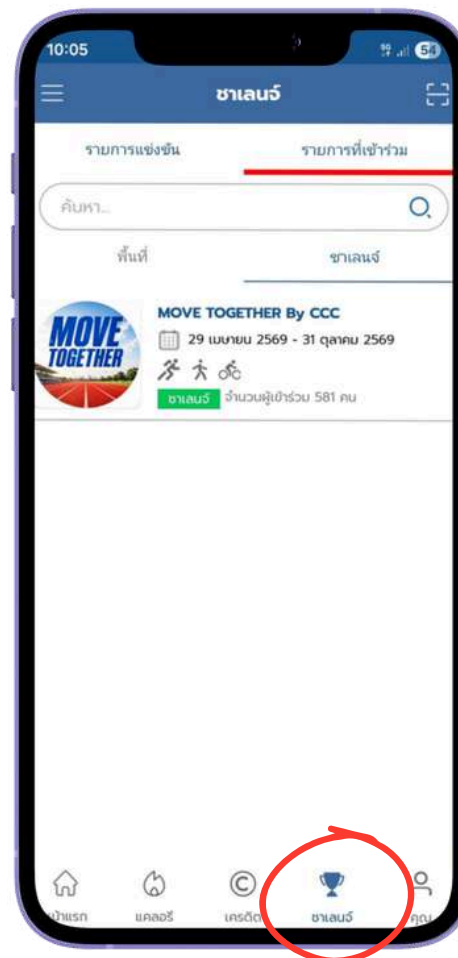
การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายสะสมแคลอรีผ่าน Application CCC (ต่อ)

• วิธีเข้าร่วม Challenge

1) ดาวน์โหลดและเข้าสู่ระบบแอป CCC: Calories Credit Challenge และไปที่เมนู Challenge



2) เลือก Challenge > MOVE TOGETHER by CCC



3) กดเข้าร่วมการแข่งขัน
เริ่มออกกำลังกายได้ทันที!



4) ชื่อของคุณจะมี
"(จังหวัด)" ต่อท้าย



การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายสะสมแคลอรีผ่าน Application CCC (ต่อ)

เกณฑ์การจัดกิจกรรม MOVE TOGETHER By CCC

- รางวัลจำนวน เครดิตสะสม ระดับจังหวัด

- ขนาดใหญ่ 5 รางวัล
- ขนาดกลาง 5 รางวัล
- ขนาดเล็ก 5 รางวัล



ติดตามรายงานผล

Calories Credit Challenge

(<https://www.facebook.com/caloriescredit>)



โล่รางวัลของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
นายสุรศักดิ์ พันธ์เจริญวรกุล

- รางวัล จังหวัดที่มี**แคลอรีสะสมสูงสุด**
- รางวัล จังหวัดที่มี**เครดิตสูงสุด**

(แบ่งตามกลุ่มจังหวัด ใหญ่ / กลาง / เล็ก กลุ่มละ 5 รางวัล)



แสงนำใจไทยทั้งชาติ
เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 12
เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสุรินทร์



ขอขอบคุณ

การติดตามความก้าวหน้าจัดโครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ
เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติ
จังหวัดสุรินทร์

หัวข้อ "สโตรก 4 โรค 6 พฤติกรรม รู้แล้วทำ ป้องกันได้"



เข้ากลุ่มกลุ่มไลน์ คณะกรรมการจังหวัด
ได้ที่ Qr Code นี้ หรือคลิกที่ QR Code ได้เลย

ในระดับพื้นที่ เรียงเชิญ

- นายอำเภอ หรือผู้แทน
- ผอ.รพ. หรือผู้แทน
- สสอ. หรือผู้ประสานงาน

- สสจ. ผู้ประสานงาน

นายกมล สกุลวัฒนา

นางสาวนงนภัส สาระ (ระบบหลังบ้าน) เบอร์ 063 023 9359

เบอร์ 081 725 4506

(สแกนเพื่อเข้ากลุ่มไลน์)