



นเรศฤทธิ์ ชัดระสีมา

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพังงา

eBIB : 53512

“ก้าวทำใจ” VIRTUAL RUN SEASON 1

พิชิต 60 วัน 60 กิโลเมตร

ลงทะเบียน
สมัคร
ฟรี!



ID : @THNVR

เราจะ“ก้าว”
ไปด้วยกัน

ตั้งแต่ 15 มกราคม 63 เป็นต้นไป
เริ่มสะสมระยะทาง 1 ก.พ.- 31 มี.ค 63



ความเป็นมา “การขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย

นโยบายกระทรวงสาธารณสุข

- สร้างเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง
- ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดี
- ส่งเสริมให้บุคลากรสาธารณสุขเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ (Health Model)

พัฒนาระบบส่งเสริมความรู้สุขภาพ
และฐานข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรม
สุขภาพ

โครงการ 10 ล้านครอบครัวไทย
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- คีตะมวยไทย
- กิจกรรม
ลงทะเบียนฯ

พัฒนาระบบและ
ฐานข้อมูล

มาตรการส่งเสริมการออกกำลังกาย

Series โครงการ ก้าวทำใจ
(VIRTUAL RUN)

Season
1

Season
2

และอื่น ๆ

+ กิจกรรมระดับภูมิภาค

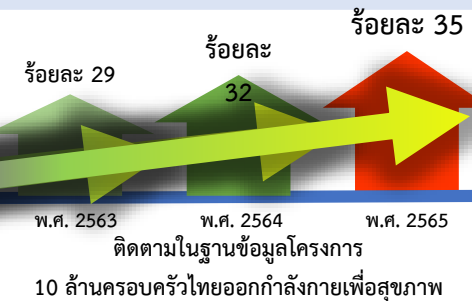
มาตรการส่งเสริมฯ อย่างยั่งยืน

โครงการ
ส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างยั่งยืน
ระดับประเทศ

จัดตั้งกองทุน และกลไก
สนับสนุนการออกกำลังกาย
อย่างยั่งยืน ทั่วประเทศ

- ระบบการส่งเสริมความรู้สุขภาพ และ
ฐานข้อมูลเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพของ
ประชาชนระดับชาติ
- มาตรการส่งเสริมการออกกำลังกาย และกิจกรรม
ทางกาย อย่างยั่งยืน

เพิ่มอัตราการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
ของประชากรอย่างต่อเนื่อง



หลักการ “ก้าวทำใจ Season 1”

(Thailand National Virtual Run Season 1)





สรุปขั้นตอน “ก้าวทำใจ” Season 1

เข้าร่วม “ทำไทยก้าว...ไกลโรค”



LINE ID: @THNVR

ลงทะเบียน 15 ม.ค. - 31 มี.ค.

“60 วัน 60 กิโลเมตร”
นับระยะ 1 กพ. - 31 มี.ค. 63



APP แนะนำ



STRAVA



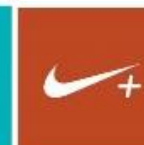
RUNTASTIC



GARMIN



FITBIT



NIKE+
RUNNING

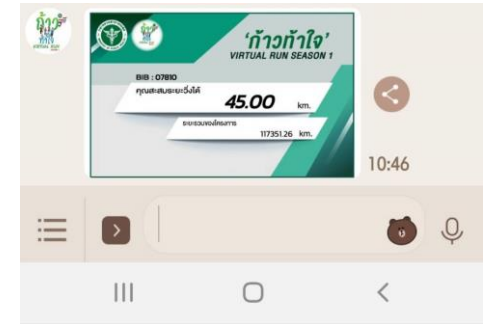
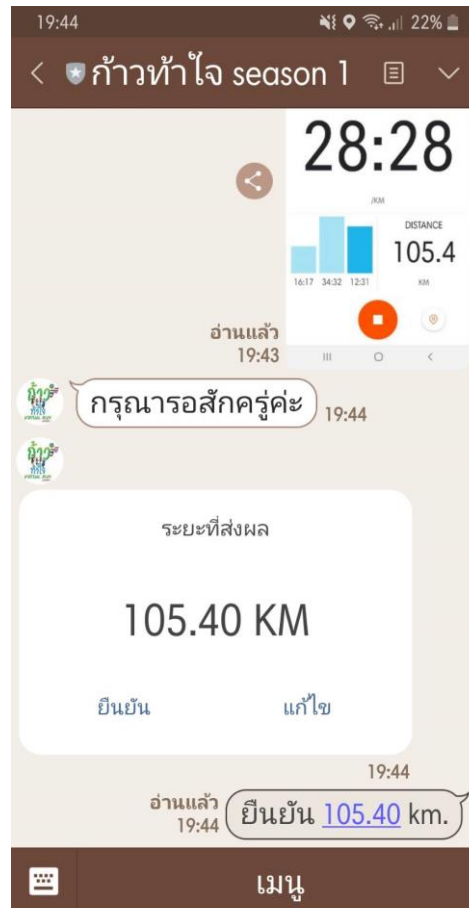
การส่งผลสะสม

1

ส่งผลวิ่ง

2

ยืนยันผล





รางวัลสนับสนุน "ก้าวทำใจ Season 1" Thailand National Virtual Run



1. ประเภทบุคคล

- ระยะสะสม 60 กิโลเมตร

รางวัลสำหรับผู้สะสมระยะ 60 กิโลเมตร
e-certificate การเป็น health model



ชายและหญิง
ประเภทละ
5,000 รางวัล

ทุกคน

- ระยะสะสม 100 กิโลเมตร

รางวัลสำหรับผู้สะสมระยะ 100 กิโลเมตร



ชายและหญิง
ประเภทละ
1,000 รางวัล

- ผู้มีระยะสะสมสูงสุด 20 รางวัล

ประเภทชายและหญิง ประเภทละ 10 รางวัล

- ผู้มีระยะสะสมอย่างน้อย 60 กิโลเมตร
Lucky Draw 20 รางวัล

2. ประเภท อสม. (76 จังหวัด)

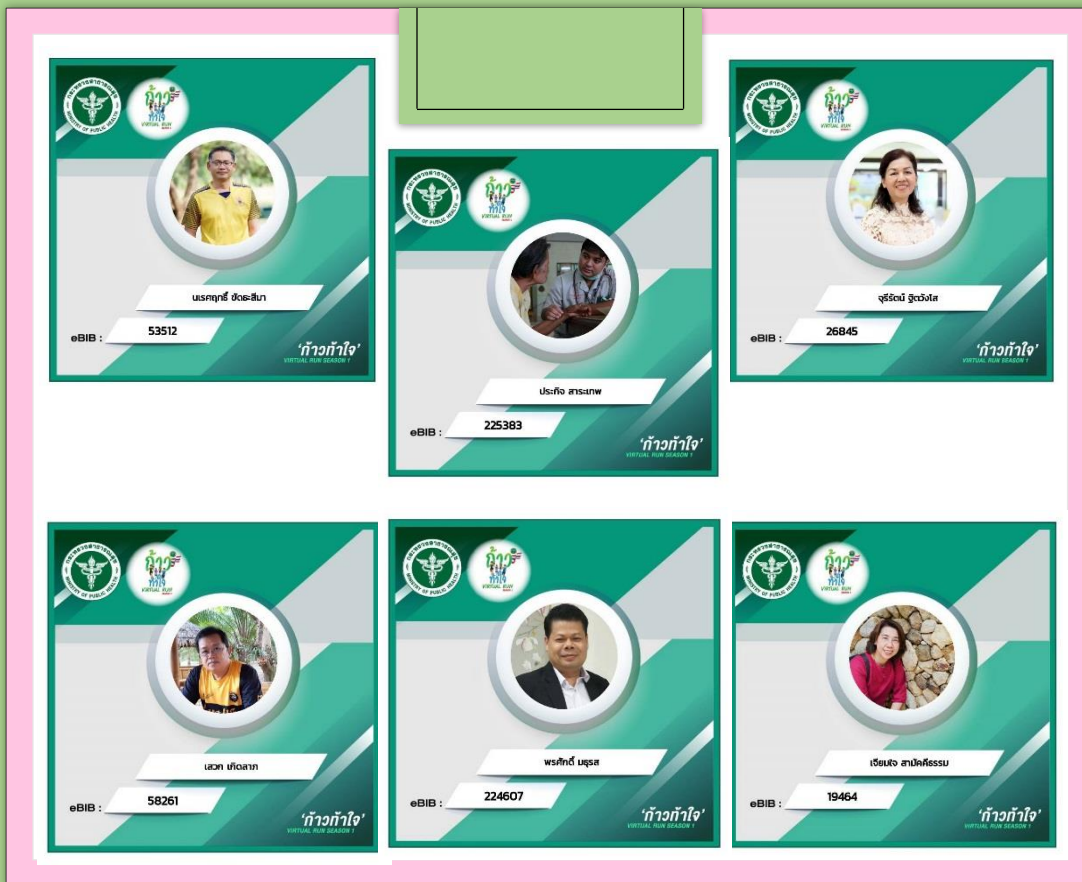


อัตราการเข้าร่วม ของ อสม. แต่ละจังหวัด

- โฉรางวัล 10 จังหวัดสูงสุด
- ตัดสินจากยอดลงทะเบียน อสม. วันที่ 15 มี.ค. 63
- มอบรางวัล ในวัน อสม.แห่งชาติ

3. รางวัลประเภทบุคคลจากการสนับสนุนของเครือข่าย
เช่น เสือกิจกรรม "ก้าวทำใจ" เป็นต้น





ขอเชิญชวนผู้บริหาร
บุคลากรสาธารณสุข
และ อสม.ทุกท่าน
สมัครเข้าร่วม
โครงการ
“ก้าวทำใจ”
Season 1



จำนวนผู้สมัครก้าวทำใจ Season 1 ณ 27 มกราคม 2563

ประเภท	ระดับประเทศ	จังหวัดพังงา			
		เป้าหมาย	จำนวนผู้สมัคร	ร้อยละ	หมายเหตุ
บุคลากรสาธารณสุข	94,184	1,995	388	19.45	
อสม.	79,529	5,239	672	12.83	
ปชช.ทั่วไป	39,550	-	175	-	เป้าหมายปี 64
	213,263		1,235		ลำดับที่ 50



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา
PHANGNGA PUBLIC HEALTH

รางวัลสนับสนุนจังหวัดพังงา สำหรับบุคลากรสาธารณสุข



เข้าร่วมกลุ่มไลน์ ก้าวทำใจพังงา Season 1



ส่งผลสะสมระยะเดิน วิ่ง ณ 31 มีนาคม 2563 พร้อมบัตรประจำตัว



มอบรางวัลให้แก่ผู้สะสมระยะทาง 10 อันดับแรก



ขอเชิญร่วมกิจกรรม Kick Off ก้าวทำใจ Season 1

เวลา 17.00 น. ณ ลานเต้าชายทะเลท้ายเหมือง



THANK YOU

