

คำชี้แจงกิจกรรม “ต้นแบบองค์กรสุขภาพ ก้าวทำใจ ก้าวไปด้วยกัน เขตสุขภาพที่ ๖”
 ภายใต้กิจกรรม “ก้าวทำใจ season ๔ วิถีถัดไป พิชิต ๑๐๐ วัน ๑๐๐ แด้มสุขภาพ”
 วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ – ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๕

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้หน่วยงานและบุคลากรของกระทรวงสาธารณสุขในเขตสุขภาพที่ ๖ เป็นต้นแบบในการ
 ออกกำลังกายอย่างเพียงพอและเหมาะสม

ประเภทการแข่งขัน

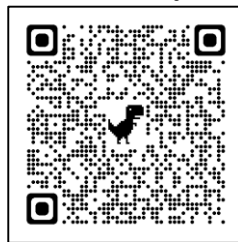
๑. ประเภทองค์กร
 - ๑.๑ ต้นแบบองค์กรสุขภาพ ๑ รางวัล
 - ๑.๒ องค์กรที่มีคะแนน Experience point สะสมในแพลตฟอร์มก้าวทำใจสูงสุด (เฉลี่ยต่อจำนวนสมาชิก
 ในกลุ่ม) อันดับที่ ๑-๓
๒. ประเภทบุคคล อันดับที่ ๑-๓ ที่มีคะแนน Experience point สะสมในแพลตฟอร์มก้าวทำใจสูงสุด
 จำแนก
 - ชาย อันดับที่ ๑-๓
 - หญิง อันดับที่ ๑-๓

รางวัล

๑. โล่รางวัลต้นแบบองค์กรสุขภาพ ก้าวทำใจ ก้าวไปด้วยกัน เขตสุขภาพที่ ๖
๒. โล่รางวัลชนะเลิศอันดับ ๑-๓ องค์กรที่มีคะแนน Experience point สะสมในแพลตฟอร์มก้าวทำใจสูงสุด
๓. ประเภทบุคคลที่มีคะแนน Experience point สะสมในแพลตฟอร์มก้าวทำใจสูงสุด
 - ชาย โล่รางวัลชนะเลิศอันดับ ๑-๓
 - หญิง โล่รางวัลชนะเลิศอันดับ ๑-๓

วิธีการเข้าร่วมกิจกรรม

๑. หน่วยงานลงทะเบียนแจ้งความประสงค์ และแจ้งชื่อผู้ประสานเพื่อส่งผลการแข่งขัน ได้ตาม QR Code นี้



QR code ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมฯ

๒. สร้างกลุ่มในแพลตฟอร์มก้าวทำใจ เพื่อรวบรวมผลการออกกำลังกายของสมาชิก

- เลือก ประเภทกลุ่มสาธารณสุข (วิธีการสร้างกลุ่มตามสิ่งที่ส่งมาด้วยหมายเลข ๓)
 - ตั้งชื่อกลุ่มตามชื่อหน่วยงาน/องค์กร (โปรดระบุให้ชัดเจนตามที่ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรม) เช่น “สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด.....”, “สสอ.....”, “รพ.....” เป็นต้น
- หมายเหตุ
- ๑) กรณีที่หน่วยงานขนาดเล็ก (รพ.สต.) สามารถรวมกลุ่มกันในภาพรวมอำเภอ (สสอ.)
 - ๒) บุคลากรในหน่วยงานต้องเป็นสมาชิกก้าวก้าวทำใจอย่างน้อยร้อยละ 90 ของจำนวนบุคลากรทั้งหมด
๓. เชิญบุคลากรในหน่วยงานของท่านเข้ากลุ่มที่สร้างขึ้น (บุคลากรที่เคยลงทะเบียนก้าวก้าวทำใจแล้วไม่ต้องลงทะเบียนใหม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มได้เลย แต่ถ้ายังไม่เคยลงทะเบียนต้องลงทะเบียนใหม่ตามสิ่งที่ส่งมาด้วยหมายเลข ๒)
๔. สมาชิกออกกำลังกายและส่งผลการออกกำลังกายในแพลตฟอร์มก้าวก้าวทำใจ
๕. เมื่อสิ้นสุดระยะเวลาก้าวก้าวทำใจ season ๔ ผู้ประสานงานของหน่วยงานส่งผลคะแนน Experience point ของหน่วยงาน ได้แก่
- จำนวนรวมคะแนน Experience point และจำนวนสมาชิกกลุ่ม (Captureหน้าจอ)
 - รายชื่อบุคลากรที่มีคะแนน Experience point สูงสุด (ลำดับที่ ๑-๑๐)
 - รวบรวมค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ของบุคลากรในหน่วยงาน (ตามแบบฟอร์ม)
- ส่งมายังผู้ประสานงานตามช่องทางที่แจ้งไว้ ภายในวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๕ เวลา ๑๒.๐๐ น.
๖. ศูนย์อนามัยรวบรวมผลการออกกำลังกายของทุกหน่วยงาน สรุปและประกาศรางวัล

คะแนน Experience point (Exp) คือ คะแนนค่าประสบการณ์การมีส่วนร่วมในแพลตฟอร์มก้าวก้าวทำใจ โดยเริ่มสะสมได้ตั้งแต่วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ - ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๕ มีเงื่อนไขการได้รับคะแนน Exp ดังนี้

เงื่อนไข	แต้มสุขภาพ	Experience point
ลงทะเบียนใหม่	๕ แต้ม	๕ Exp
เชิญชวนเพื่อนลงทะเบียน	๓ แต้ม/คน	๓ Exp/คน
ประเมิน BMI	๕ แต้ม/ครั้ง	๕ Exp/ครั้ง
การเผาผลาญพลังงานทุกๆ ๑๐๐ kcal	๑ แต้ม	๑ Exp
ผ่านความสำเร็จ ๑ ครั้ง	๕ แต้ม/ครั้ง	๕ Exp/ครั้ง
รอบรู้สุขภาพ	๓ แต้ม/เรื่อง	๓ Exp/เรื่อง
ผ่านการอบรมหลักสูตรฯ	๒๐ แต้ม	๒๐ Exp
เข้าร่วมกลุ่ม	๕ แต้ม/กลุ่ม	๕ Exp/กลุ่ม

เงื่อนไขการรับคะแนน

- ลงทะเบียนใหม่ หมายถึง ผู้ที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับ ๕ แต้มสุขภาพ
- เชิญชวนเพื่อนลงทะเบียน หมายถึง การเชิญและการตอบรับการลงทะเบียนผู้เชิญ จะได้รับ ๓ แต้มสุขภาพต่อครั้ง

- ผู้เข้าร่วมจากการเชิญจะได้รับ ๓ แต้มสุขภาพต่อครั้ง
- ประเมิน BMI หมายถึง ผู้ที่บันทึกค่า BMI (ระบบสามารถบันทึกได้ทุกๆ 30 วัน) จะได้รับ ๕ แต้มสุขภาพต่อครั้ง
- การเผาผลาญพลังงานทุกๆ ๑๐๐ Kcal หมายถึง เมื่อมีการส่งผลออกกำลังกาย เช่น เดิน-วิ่ง ปั่นจักรยาน เวทเทรนนิ่ง แอโรบิก มวยไทย โยคะ วายน้ำ ฟุตบอล/ ฟุตซอล เทนนิส เบตมินตัน บาสเกตบอล บาสโลบ ลีลาศ เปตอง ตระกร้อ ปิงปอง ไทเก๊ก กอล์ฟ กระโดดเชือก เป็นต้น จะได้รับ ๑ แต้มสุขภาพต่อ ๑๐๐ กิโลแคลอรี
- ผ่านความสำเร็จ ๑ ครั้ง หมายถึง พิชิตภารกิจสำเร็จในการเข้าร่วมกิจกรรม จะได้รับ ๕ แต้มสุขภาพต่อครั้ง
- รอบรู้สุขภาพ หมายถึง เมื่อเข้าศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพ เช่น คำแนะนำการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดต่อโรคโควิด – ๑๙, วิชาได้ออกกำลังกาย, แอปตรวจปอด, ๖ ท่าบริหารปอด, ก้าวทำใจ ชวนไทย ปลอดภัยหลังฉีดวัคซีน, Food4Health, ประเมินสุขภาพจิตเบื้องต้น, ก้าวทำใจวัยเรียน, ตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง, โปรแกรมตรวจสุขภาพสถานประกอบการ, การดำเนินงานในสถานประกอบการด้วย ๑๐ Packages, สาวไทยแก้มแดง, H4U สมุดสุขภาพประชาชน เป็นต้น จะได้รับ ๕ แต้มสุขภาพต่อเรื่องสามารถอ่านได้เรื่องละ ๑ ครั้งต่อเดือน
- ผ่านการอบรมหลักสูตร หมายถึง การเข้าเรียนหลักสูตร DPAC จะได้รับ ๒๐ แต้มสุขภาพ
- เข้าร่วมกลุ่ม หมายถึง การเข้าร่วมกลุ่มซึ่งจะมีประเภทกลุ่ม เช่น ชุมชน โรงเรียน องค์กร สาธารณสุข เป็นต้น สามารถเข้าร่วมกลุ่มไม่เกินคนละ ๕ กลุ่ม จะได้รับ ๕ แต้มสุขภาพต่อกลุ่ม

หมายเหตุ ๑.แต้มสุขภาพ สมาชิกเดิมจะได้รับการสะสมแต้มมาจาก season ที่ผ่านมา สามารถใช้ในการแลกของรางวัลตามกติกาที่แจ้งในแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

๒.คะแนน Experience point เริ่มสะสมใน Season๔ ให้คะแนนตามเงื่อนไขที่กำหนด

วิธีการตัดสิน

๑. ต้นแบบองค์กรสุขภาพ (๑๐๐ คะแนน)

เกณฑ์การตัดสิน	คะแนน	หมายเหตุ
๑.สัดส่วนบุคลากรมีดัชนีมวลกายปกติ (BMI) (๖๐ คะแนน)	≥ ร้อยละ ๗๐ (๖๐ คะแนน) ร้อยละ ๖๐-๖๙ (๕๕ คะแนน) ร้อยละ ๕๐-๕๙ (๕๐ คะแนน) ร้อยละ ๔๐-๔๙ (๔๐ คะแนน) ร้อยละ ๓๐-๓๙ (๓๐ คะแนน) < ร้อยละ ๓๐ (๒๐ คะแนน)	ดัชนีมวลกาย = $\frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง}^2 \text{ (ม.)}}$ ผอม (น้อยกว่า ๑๘.๕ กก./ม. ^๒) ปกติ (๑๘.๕-๒๒.๙ กก./ม. ^๒) ท้วม (๒๓.๐-๒๔.๙ กก./ม. ^๒) อ้วนระดับ ๑ (๒๕.๐-๒๙.๙ กก./ม. ^๒) อ้วนระดับ ๒ (มากกว่าหรือเท่ากับ ๓๐ กก./ม. ^๒)

เกณฑ์การตัดสิน	คะแนน	หมายเหตุ
๒.คะแนน Experience point เฉลี่ยของกลุ่ม (๔๐คะแนน)	≥๑๕๐ คะแนน (๔๐ คะแนน) ๑๔๐-๑๔๙ คะแนน (๓๕ คะแนน) ๑๓๐-๑๓๙ คะแนน (๓๐ คะแนน) ๑๒๐-๑๒๙ คะแนน (๒๐ คะแนน) ๑๐๐-๑๑๙ คะแนน (๑๐ คะแนน) <๑๐๐ คะแนน (๕ คะแนน)	Experience point รวมของกลุ่ม โดยคิดเฉลี่ยต่อจำนวนสมาชิกในกลุ่ม และมีบุคลากรเป็นสมาชิกก้ำว ทำใจอย่างน้อยร้อยละ๙๐

๒. ประเภทองค์กร ตัดสินจากจำนวนคะแนน Experience point รวมของกลุ่ม โดยคิดเฉลี่ยต่อจำนวนสมาชิกในกลุ่ม เช่น กลุ่ม A มีคะแนน Exp รวม ๔,๕๐๐ คะแนน มีสมาชิกกลุ่ม ๓๐ คน เท่ากับกลุ่ม A มีคะแนน Exp เฉลี่ย ๑๕๐คะแนน/คน มอบรางวัลให้หน่วยงานที่มีคะแนน Exp สะสมเฉลี่ยสูงสุด อันดับ ที่ ๑-๓
๓. ประเภทบุคคล ตัดสินจากจำนวนคะแนน Experience point ของสมาชิกในกลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มส่งรายชื่อและจำนวนคะแนน Experience point สูงสุดของกลุ่ม ลำดับที่ ๑-๑๐ เพื่อให้กรรมการ นำมาจัดลำดับในภาพรวมของทุกหน่วยงานเขตสุขภาพที่ ๖ มอบรางวัลให้บุคคลที่มีคะแนนสะสมมากที่สุด อันดับที่ ๑-๓ (จำแนกประเภทชาย-หญิง)

หมายเหตุ

๑. หน่วยงานที่สมัครเข้าร่วมสร้างกลุ่มและส่งผลการออกกำลังกายในแพลตฟอร์มก้ำวทำใจ สามารถลุ้นรางวัลจากกรมอนามัยได้อีกช่องทางหนึ่ง
๒. ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ผู้ประสานงาน
 - ๑) คุณทิพวรรณ จุมแพง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ ๖ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๗-๖๐๐๓๘๗๔
 - ๒) คุณวริยา บุญทอง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๓-๒๑๒๑๒๑๓
 - ๓) คุณเสาวลักษณ์ ท่วมเจริญ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๐-๒๐๘๕๓๙๓



QR Code แบบฟอร์มส่งผล BMI และรายละเอียดเพิ่มเติม

วิธีลงทะเบียน

ก้าวทำใจ Season 4 วัสดุตกใจ

1 เพิ่มเพื่อน LINE ก้าวทำใจ



SCAN
[QR CODE]
ลงทะเบียนสมัครฟรี

2 กดปุ่มสมัครเลย!



ก หากยังไม่เคยเป็นสมาชิกก้าวทำใจ ให้กดปุ่ม ลงทะเบียน และกรอกข้อมูลของท่านให้ครบถ้วน

ก้าวทำใจ

หากท่านไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมมาก่อน กรุณาสมัครสมาชิก

สมัครลงทะเบียน

ข หากเคยเป็นสมาชิกก้าวทำใจแล้ว ให้กรอกเบอร์โทรและรหัสผ่าน ในหน้าเข้าสู่ระบบได้เลย

เข้าสู่ระบบ

เบอร์โทรศัพท์

รหัสผ่าน

เข้าสู่ระบบ

ลืมรหัสผ่าน?

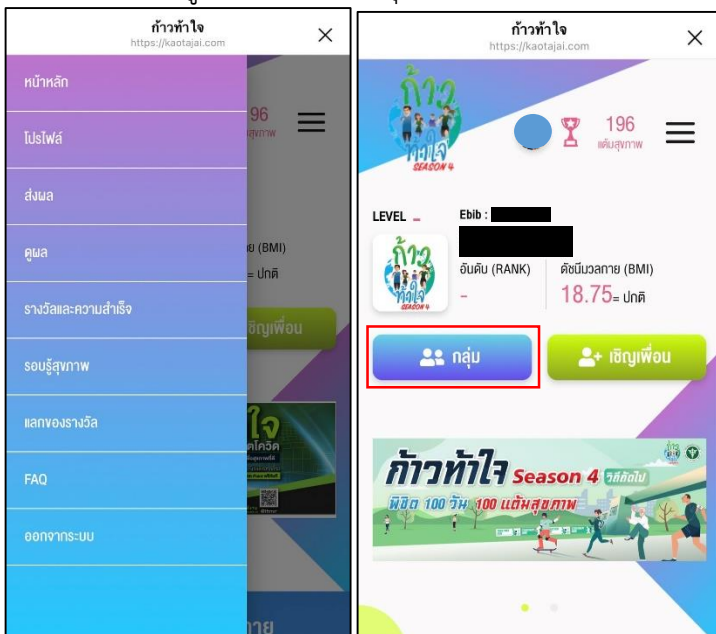
หากลิ้มรสรหัสผ่าน ให้กด ลิ้มรสรหัสผ่าน แล้วกรอกเบอร์โทรและจังหวัด ตอบคำถามยืนยันตัวตน และสร้างรหัสผ่านใหม่



สิ่งที่ส่งมาด้วย ๓

วิธีการสร้างกลุ่มในแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

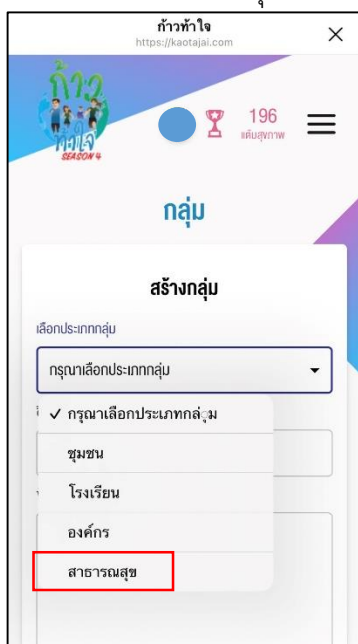
๑. เข้าที่เมนูหน้าหลัก เลือกกลุ่ม



๒. เลือกสร้างกลุ่ม



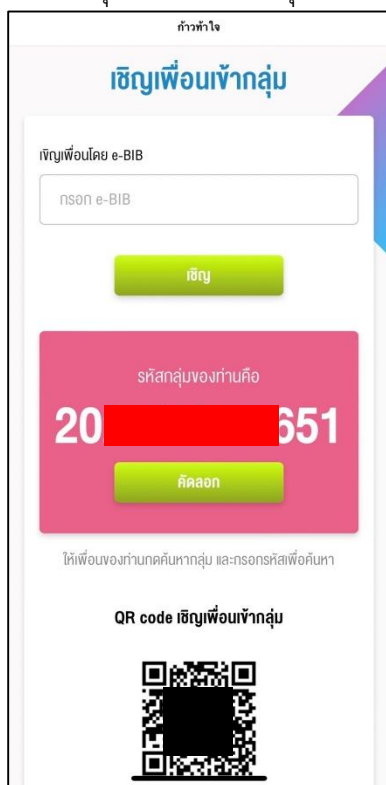
๓. เลือกประเภทสาธารณสุข และกรอกข้อมูลกลุ่มตามหัวข้อ



๔. เมื่อสร้างกลุ่มเสร็จสิ้น ระบบจะแสดงข้อมูลรายละเอียดกลุ่ม



๕. เชิญสมาชิกเข้ากลุ่มได้ ๓ วิธี ได้แก่ ๑) กรอกเลข E-ib ๒) สมาชิกค้นหากลุ่มด้วยเลขรหัสกลุ่ม ๓) สแกน QR Code



๖. เมื่อสมาชิกเข้ากลุ่มแล้ว จะเห็นรายชื่อจำนวนแคลอรี และคะแนนค่าประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม

