
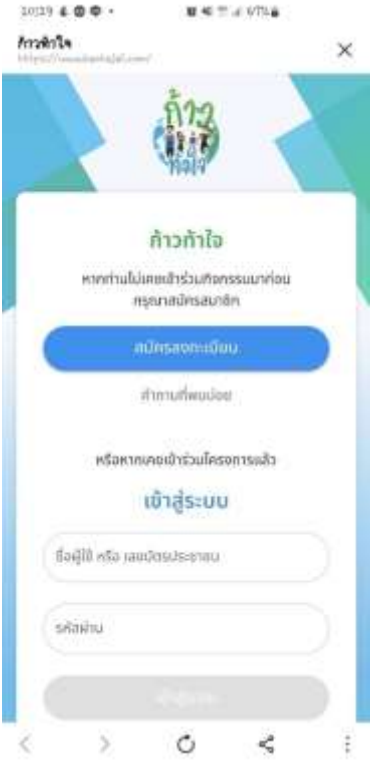



รายงานตัวชี้วัดที่ 3.4 ร้อยละของประชากรอายุ 25-59 ปี มีการเตรียมการเพื่อยามสูงอายุด้านสุขภาพ
ระดับ 4 Output ผลผลิต กองกิจกรรมทางกาย (การเคลื่อนไหวออกแรงและการนอนหลับ) (1)

4.1 มีระบบลงทะเบียนก้าวทำใจ (0.5)

ลำดับ	รายการ	หลักฐาน
1.	ระบบลงทะเบียนผ่านช่องทาง เว็บไซต์ https://www.kaotajai.com/login	
2.	ระบบลงทะเบียนผ่านช่องทาง Line official @THNVR	

ลำดับ	รายการ	หลักฐาน
3.	ระบบลงทะเบียนผ่านช่องทางแอปพลิเคชัน “ก้าวทำใจ”	

4.2. สื่อ infographic เพื่อสร้างความรอบรู้กิจกรรมทางกายและการนอนหลับผ่านระบบสื่อสารออนไลน์ (0.5)

ลำดับ	รายการ	หลักฐาน
1	<p>ประเด็นกิจกรรมทางกาย</p> <p>เริ่มต้นปีใหม่ เริ่มต้นสุขภาพดี เริ่มได้ที่ตัวเรา 🧑</p> <p>#ส่อง10อันดับแรก 🔍 เทรนด์การดูแลสุขภาพในปี 2024 🏃 (ACSM 2024 Fitness trends)</p> <p>มีอะไรบ้างไปดูกัน 🌟</p> <p>ขอบคุณข้อมูลจาก : ACSM (American College of Sports Medicine)</p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/share/p/ThZkEoySUXsNigKg/?mibextid=qi2Omg</p>	
2	<p>ประเด็นกิจกรรมทางกาย</p> <p>ออกกำลังกายสไตล์ ออเจ้า 🙌🙌</p> <p>ออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 2 - 3 วันต่อ สัปดาห์</p> <p>#ก้าวทำใจส่งเสริมคนไทยสุขภาพดี</p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/share/p/CZzKqqNkTnM178eh/?mibextid=qi2Omg</p>	

ลำดับ	รายการ	หลักฐาน
3.	<p>ประเด็นกิจกรรมทางกาย</p> <p>ออกกำลังกายสไตล์ ออเจ้า 🧑🏻‍🦵🧑🏻‍🦵🧑🏻‍🦵🧑🏻‍🦵</p> <p>ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที 3 - 5 วัน ต่อสัปดาห์</p> <p>#ก้าวทำใจส่งเสริมคนไทยสุขภาพดี</p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/share/p/TVL8Zz19MkwXEYs6/?mibextid=qj2Omg</p>	
4	<p>ประเด็นการนอนหลับ</p> <p>🚗 นอนอย่างไรให้สุขภาพดีและมีคุณภาพ ?</p> <p>วันนี้จะมาแนะนำ 3 เคล็ดลับ ช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้น</p> <p>👍</p> <p>ข้อมูลอ้างอิงจาก : Sleepfoundation</p> <p>สามารถติดตามเนื้อหาต่อได้ที่ Link: https://www.facebook.com/share/p/vUZugbQZf56vyRrw/?mibextid=oFDknk</p>	