



**กรมอนามัย**  
DEPARTMENT OF HEALTH

# การประชุมติดตามการดำเนินงาน กิจกรรมก้าวทำใจ Season 3

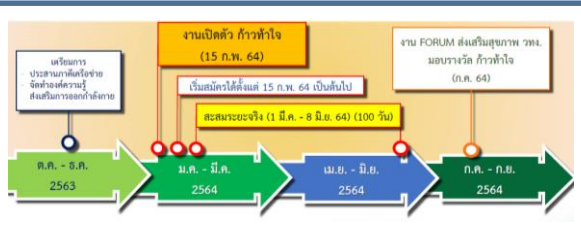
## สรุปประเด็นสำคัญ

**กระทรวงสาธารณสุข** เตรียมจัดกิจกรรมโครงการก้าวทำใจ Season 3 100 วัน 100 กิโลเมตร โดยขยายกลุ่มเป้าหมายไปยังสถานประกอบการ ชุมชน และสถานศึกษา พร้อมทั้งสามารถสะสม Health Point หรือแต้มสุขภาพอิเล็กทรอนิกส์ในกิจกรรมต่าง ๆ เป็นการสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นการออกกำลังกายของประชาชนเพิ่มมากขึ้น มุ่งเน้นสร้างเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ส่งเสริมการออกกำลังกายโดยให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดี ส่งเสริมให้บุคลากรสาธารณสุขเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ (Health Model) ร่วมกับการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ซึ่งที่ผ่านมาได้ดำเนินการโครงการก้าวทำใจ Season 1 60 วัน 60 กิโลเมตร มีผู้เข้าร่วมทั้งสิ้น 480,115 คน ระยะทางสะสมทั้งหมด 20,714,388 กิโลเมตร และก้าวทำใจ Season 2 60 วัน 6,000 กิโลเมตร มีการใช้พลังงานสะสมทั้งหมด 988,151,245 กิโลแคลอรี



**ดร.สาริต ปิตุเตชะ**  
รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข  
ประธานการประชุม

สำหรับในปี 2564 นี้ กระทรวงสาธารณสุขกำหนดดำเนินการโครงการก้าวทำใจ Season 3 100 วัน 100 กิโลเมตร ซึ่งจะเปิดตัวในวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2564 นี้ และเริ่มเก็บคะแนนสะสมได้ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม - 8 มิถุนายน 2564 รวมระยะเวลา 100 วัน



เสื้อก้าวทำใจ season 3

**Health Point หรือแต้มสุขภาพอิเล็กทรอนิกส์** ในกิจกรรมต่าง ๆ เป็นการสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นการออกกำลังกายของประชาชนเพิ่มมากขึ้น เพื่อใช้แลกเปลี่ยนในการลุ้นของรางวัล และเพื่อเป็นกลไกในการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพ โดยการได้รับรางวัลแบ่งเป็น 3 รูปแบบได้แก่ 1) รางวัลสำหรับผู้ที่สามารถพิชิต 100 วัน 100 กิโลเมตร 2) Lucky draw และ 3) ใช้ Health Point แลกจับของรางวัล

สามารถลงทะเบียนผ่าน Line @Thnvr เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม ได้ทั้งสมาชิกเก่าและสมาชิกใหม่ และยังคงมีการคัดกรองสุขภาพโดยการประเมินค่าดัชนีมวลกาย ส่งผลและรายงานผลการออกกำลังกาย รวมทั้งมีการจัดแข่งขันภายในกลุ่มและเปรียบเทียบกับกลุ่ม พร้อมทั้งสามารถสะสม Health Point หรือแต้มสุขภาพอิเล็กทรอนิกส์ในกิจกรรมต่าง ๆ



| เงื่อนไข Health Point   |                 |
|---|-----------------|
| เงื่อนไข  | ได้รับ          |
| 1. ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม ก้าวทำใจ Season 3 และผู้ลงทะเบียนรายใหม่ | 5 แต้ม          |
| 2. ผู้ที่เชิญชวนและผู้ถูกเชิญ มาลงทะเบียน                         | 3 แต้ม/คน       |
| 3. ผู้ที่มีการเข้าร่วมกลุ่ม (ไม่เกิน 4 กลุ่ม)                     | 5 แต้ม/กลุ่ม    |
| 4. ผู้ที่กรอกข้อมูลส่วนตัวครบถ้วน                                 | 5 แต้ม          |
| 5. ผู้ที่บันทึกค่า BMI (ระบบสามารถบันทึกได้ ทุก ๆ 30 วัน)         | 5 แต้ม/ครั้ง    |
| 6. ผู้ที่ทำการคัดกรองสุขภาพ                                       | 5 แต้ม/เรื่อง   |
| 7. เมื่อมีการส่งผลออกกำลังกาย                                     | 1 แต้ม/100 kcal |