



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ภาพข่าวกิจกรรม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ 

จัดทำโดย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

ประชุมติดตามการดำเนินงานโครงการก้าวทำใจ Season 4 ครั้งที่ 1/2565

วันอังคารที่ 19 ตุลาคม 2564 เวลา 09.30 – 14.00 น.

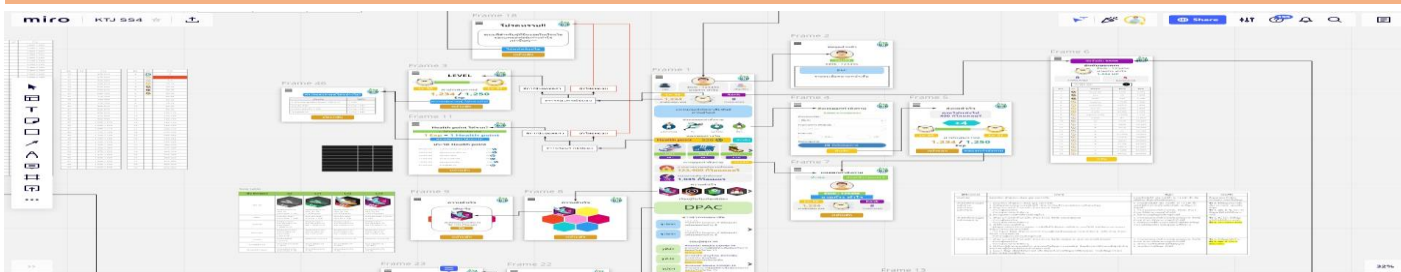
ณ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ อาคาร 7 ชั้น 7 กรมอนามัย



นายแพทย์อุดม อัสวุตมางกูร ผู้อำนวยการกอง
กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ เป็นประธานในการ
ประชุมติดตามการดำเนินงานโครงการก้าวทำใจ
Season 4 ครั้งที่ 1/2565

ในการประชุมครั้งนี้ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อหารือการจัดทำแนวทางการพัฒนา Platform ก้าวทำใจ Season 4 และรูปแบบการดำเนินงานกิจกรรม ก้าวทำใจ Season 4 โดยในการจัดทำครั้งนี้ได้มีรูปแบบ ดังนี้

1. มีการลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมผ่านช่องทางแอปพลิเคชันไลน์ก้าวทำใจ และ เว็บไซต์ก้าวทำใจ
2. มีการประเมินค่าดัชนีมวลกาย และแนะนำสื่อองค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพต่างๆ
3. ส่งผลการออกกำลังกายผ่านแพลตฟอร์มก้าวทำใจ โดยมีกิจกรรมให้เลือกส่งผลที่หลากหลาย เช่น การเดินวิ่ง ปั่นจักรยาน แอโรบิค โยคะ มวยไทย เวทเทรนนิ่ง วายน้ำ ฟุตบอล/ฟุตซอล เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล บาสโลบ สีสาส เปตอง ตระกร้อ ปิงปอง และไทเก๊ก
4. มีการประมวลผลกิจกรรมออกกำลังกายออกมาในรูปแบบค่าการเผาผลาญพลังงาน “กิโลแคลอรี” และแปลงเป็นค่าประสบการณ์ เพื่อจัดอันดับแข่งขันกันภายในแพลตฟอร์มพร้อมทั้งจะได้รับคะแนน Health point เพื่อสะสมไปแลกลุ้นของรางวัลได้



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th