



กิจกรรม ก้าวทำใจ Season 5

ภายใต้ Campaign “**ก้าวทำใจ Season 5**
ร่วมกันทำ 150 วัน 15 ล้านแต้มสุขภาพ”



เป้าหมายผู้สมัครก้าวทำใจจังหวัดสระแก้ว ปี 2565

→ 59,324

**โดยกำหนดให้สะสมระยะทาง และสะสมแต้มสุขภาพ (Health Point)
ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2566 - วันที่ 28 กรกฎาคม 2566**





ก้าวทำใจ Season 5

เปิดระบบลงทะเบียนแล้ว



SCAN QR CODE
ลงทะเบียนสมัครฟรี
@thnvr



เริ่มต้นพร้อมกัน มีนาคม 2566



การลงทะเบียน ก้าวทำใจ (สำหรับสมาชิกใหม่)

1. กดปุ่ม **สมัครลงทะเบียน**

2. กรอก Username/ชื่อผู้ใช้
(โดยสามารถระบุเป็นตัวอักษรภาษาอังกฤษและตัวเลขได้)

3. กรอก รหัสผ่าน
(อย่างน้อย 6 ตัวอักษร)

4. กรอก เบอร์โทรศัพท์
(เพื่อใช้ในการกรณติดต่อบริการฯ สามารถใช้เบอร์ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลได้)

5. กรอกข้อมูลให้
ครบถ้วนและกดบันทึก

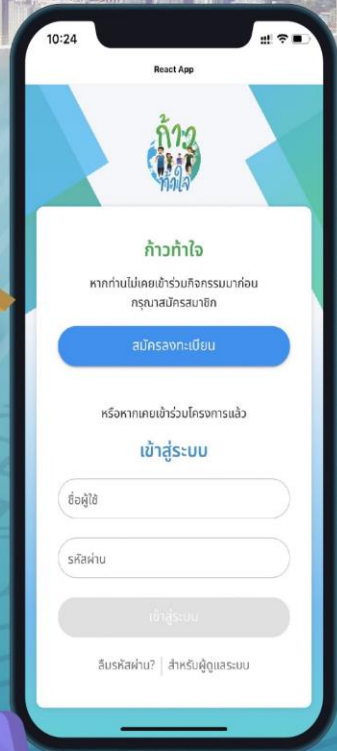


LIVE
STREAM





การเข้าสู่ระบบ ก้าวทำใจ

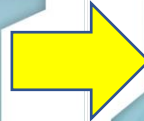


**1. กรอก Username/ชื่อผู้ใช้
ที่ลงทะเบียน**

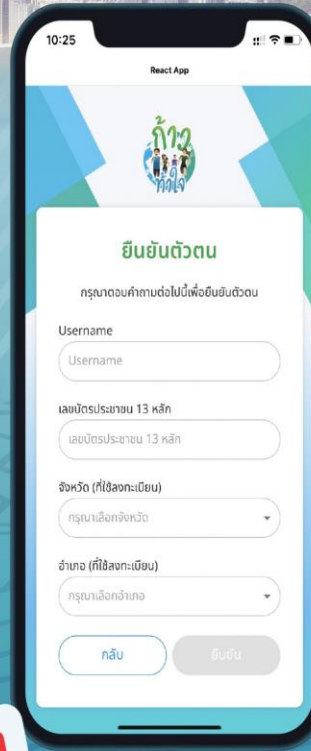
*(หากเป็นสมาชิกเดิม ตั้งแต่ Season 1-4 ให้ใช้ เบอร์โทรเดิม
เป็นชื่อผู้ใช้ได้เลย ไม่จำเป็นต้องลงทะเบียนใหม่)*

2. กรอก รหัสผ่าน

3. กดปุ่ม เข้าสู่ระบบ



กรณีลืมรหัสผ่าน?



1. กดปุ่ม

ลืมรหัสผ่าน?

2. กรอก Username/ชื่อผู้ใช้

*(หากเป็นสมาชิกเดิม ตั้งแต่ Season 1-4 ให้ใช้ เบอร์โทรเดิม
เป็นชื่อผู้ใช้ได้เลย)*

3. กรอกเลขบัตรประชาชน

**4. กรอก จังหวัดและ
อำเภอ ที่เคยลงทะเบียน**

5. กด ยืนยัน

*(หากข้อมูลถูกต้อง ระบบจะให้ตั้งรหัสผ่านใหม่)
หากไม่ถูกต้องหรือพบปัญหาอื่น ๆ ให้ติดต่อเจ้าหน้าที่)*





สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระแก้ว

"สุขภาพกาย จิต ดี ชีวิตปลอดภัย"

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ



การแบ่งกลุ่ม

ด้านสุขภาพ

เขียว

1. กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ
2. กลุ่มงานทันตสาธารณสุข
3. งานสุขภาพจิตฯ

- สุขภาพแข็งแรง ส่งเสริมด้าน อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย และสุขภาพช่องปาก

เหลือง

1. กลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ(NCD)
2. กลุ่มงานทันตสาธารณสุข
3. งานสุขภาพจิตฯ

- กลุ่มเสี่ยง DM ,HT ,BMI เกินเกณฑ์ ,เสี่ยง โรคมะเร็ง ,สุขภาพช่องปาก ,สุขภาพจิต

แดง

1. กลุ่มงานควบคุมโรคไม่ติดต่อ(NCD)
2. กลุ่มงานทันตสาธารณสุข
3. งานสุขภาพจิตฯ

- กลุ่มป่วย DM ,HT ,มะเร็ง ,สุขภาพช่องปาก ,สุขภาพจิต
- ส่งต่อรักษา



กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ



1 การออกกำลังกาย



5. รางวัล

- ประเภทบุคคล ล าดับที่ 1-3
- ประเภทกลุ่มงาน ล าดับที่ 1-3

• กลุ่มสีเขียว

1. การสร้างทีม

สร้างทีมออกกำลังกาย ใน สสจ.

2. การจัดกิจกรรม

ทุกวันพุธ สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆละ 30 นาที

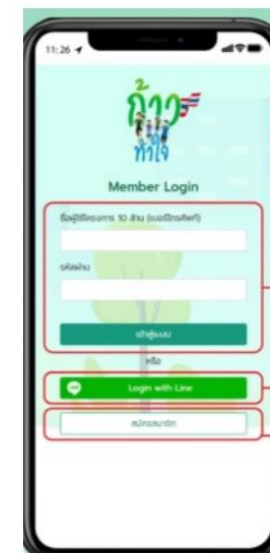
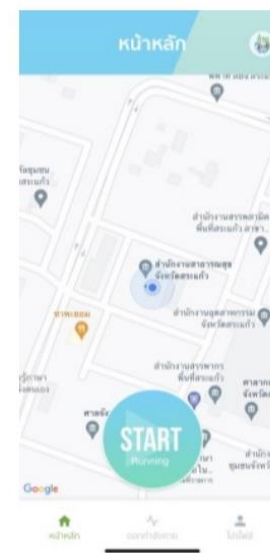
3. การส่งผลออกกำลังกาย

- ลงผล APP ก้าวเท้าใจ และถ่ายภาพหน้าจอ
- ส่ง Line กลุ่มออกกำลังกายสัปดาห์ละ 100 นาที

4. การประเมินผล

- รอบที่ 1 ก.พ.66
- รอบที่ 2 ส.ค.66

- เดิน-วิ่ง
- ปั่นจักรยาน
- โยคะ
- บาสโลบ
- อื่นๆ



ระดับความสำเร็จของหน่วยงานในการดำเนินงานองค์กรสุขภาพดี

1.ร้อยละ 100 ของบุคลากรกลุ่มงาน/งาน* มีการตรวจคัดกรองสุขภาพ (20คะแนน)

1.1 การตรวจสุขภาพประจำปี (5 คะแนน)

1.2 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (5 คะแนน)

1.3 การคัดกรองสุขภาพจิต (5 คะแนน)

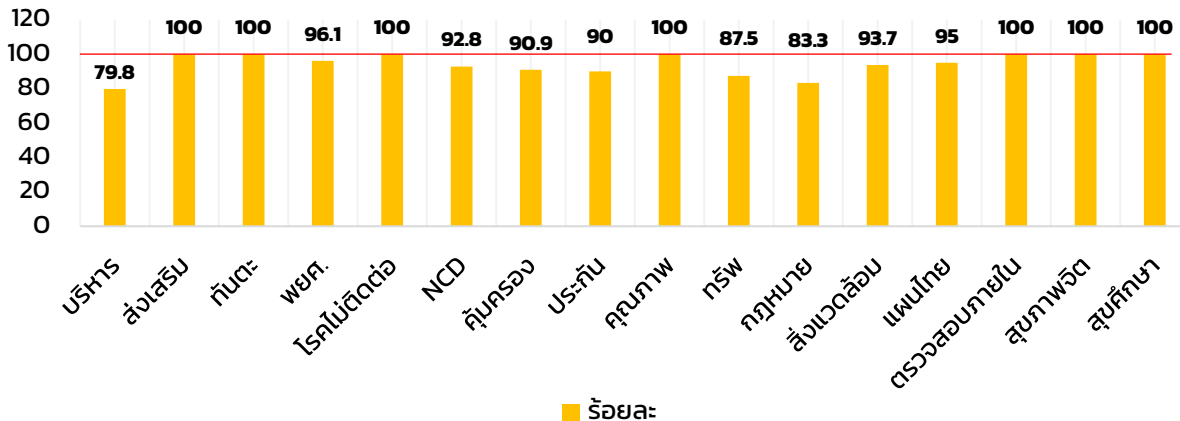
1.4 การตรวจสุขภาพฟัน (5 คะแนน)

2.ร้อยละ 100 ของบุคลากร (20คะแนน)

2.1 สมัครเป็นสมาชิกก้าวท้าใจ และเข้าร่วมกลุ่ม Challenge สาระณสุข ; สระแก้วรักสุขภาพ (10 คะแนน)

2.2 ออกกำลังกายสะสมแคลอรี อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆละ 30 นาที หรืออย่างน้อย 100 นาที ต่อสัปดาห์ (10 คะแนน)

ร้อยละ ของบุคลากรกลุ่มงาน/งาน มีการตรวจคัดกรองสุขภาพ



ระดับความสำเร็จของหน่วยงานในการดำเนินงานองค์การสุขภาพดี

3. ร้อยละ 100 ของจำนวนครั้งในการจัดประชุม/อบรม มีการจัดประชุมแบบ Healthy Meeting ; ประชุมได้ผล คนได้สุขภาพ (20คะแนน)

3.1 จัดอาหารว่างและเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ พนักงานรวมไม่เกิน 100 แคลอรีต่อมือต่อคน (10 คะแนน)

3.2 การประชุม/อบรม ที่ใช้ระยะเวลานานตั้งแต่ 2 ชั่วโมง มีจัดกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อแก่ผู้เข้าร่วมประชุม/อบรม (10 คะแนน)



แบบสำรวจติดตามผลการจัดประชุม
ภายใต้แผนงาน "สร้างเสริมสุขภาพ นวัตกรรมเพื่อสังคมที่ยั่งยืน"
: Healthy Work Place Happy For Life" ด้านสุขภาพดี

คุณงาน ...พิจารณาคุณภาพและรูปแบบบริการ...
วันที่ดำเนินการ ... 28 พฤศจิกายน 2565 ...
ประเภทกิจกรรม

รายการเครื่องดื่ม ...ชาสมุนไพร 1 ถ้วย น้ำเปล่า 1 ขวด กาแฟดำ 1 แก้ว... จำนวน ... 85 ... kcal	รายการของว่าง ...ผลไม้สด 2 ถ้วย น้ำเปล่า 1 ขวด... จำนวน ... 100 ... kcal
---	--

กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
กิจกรรม/อบรม ในระยะ 2 ชั่วโมงขึ้นไป
 ใช่
 ไม่ใช่ (ระบุ ...)
กิจกรรมยืดเหยียด ไม่มี มี (ระบุ ... ภายในหรือภายนอกสำนักงาน ...)

ลงชื่อ ฐานงาน

4. ร้อยละ 100 ของบุคลากรมีผลลัพธ์ทางสุขภาพดี และผู้มีปัญหาสุขภาพได้รับการแก้ไข ดังนี้ (30คะแนน)

4.1 ปัญหาสุขภาพกาย (10 คะแนน)

-กลุ่มป่วย NCD Control ได้

-กลุ่มเสี่ยง มีพฤติกรรมสุขภาพดี น้ำหนักตัวหรือ/และรอบเอวลดลงจากเดิม และไม่เป็นกลุ่มป่วย

- กลุ่มปกติ ดูแลน้ำหนักตัว BMI อยู่ในเกณฑ์ปกติ และรอบเอวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้

4.2 สุขภาพจิตดีขึ้นหรือปกติดี (10 คะแนน)

4.3 สุขภาพฟัน ดีขึ้นได้รับการดูแลแก้ไข (10 คะแนน)

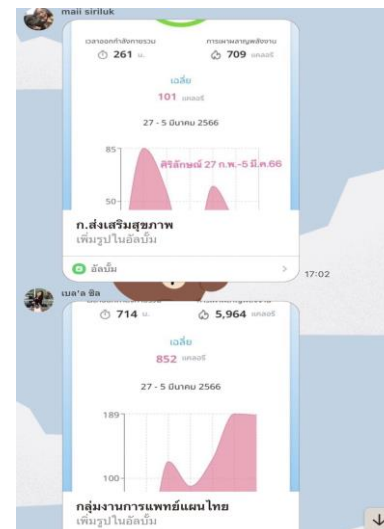
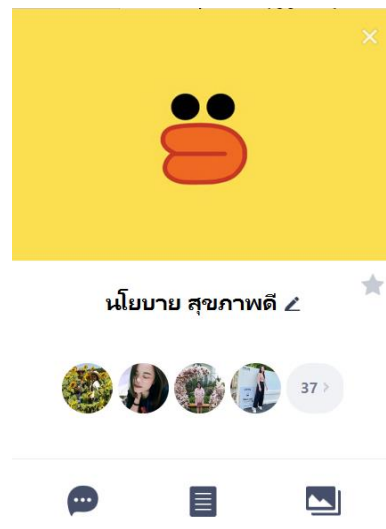


ระดับความสำเร็จของหน่วยงานในการดำเนินงานองค์กรสุขภาพดี

5.กลุ่มงาน/งาน ทุกงาน มีส่วนร่วมในการสนับสนุนและขับเคลื่อนกิจกรรมด้านสุขภาพดี (10 คะแนน)

5.1 ผู้แทน จากกลุ่มงาน/งาน อย่างน้อย 2 คน เข้าร่วมเป็นคณะกรรมการขับเคลื่อนและประเมินผลกิจกรรม (5 คะแนน)

5.2 มีกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านสุขภาพดี และการติดตามผล อย่างน้อย 2 ครั้ง ต่อปี (5 คะแนน)



(ร่าง)ตารางมอบหมายที่มนำออกกำลังกาย สสจ.สระแก้ว เดือน มี.ค –เม.ย. 66

เดือน	ครั้งที่	วันที่	ชื่อเจ้าหน้าที่ผู้นำออกกำลังกาย	กลุ่มงาน
มี.ค 66	1	วันที่ 1	1.นางสาว กมลพรรณ บุญมาเรือง 2.นางสาว จินตารณ์ น้อยคงคา 3.นางสาว ประกายดาว ชนะไชย 4.นางสาว พรอนงค์ แสนหาญ 5.นางสาว ศิริธรา ธาตุทองเหลือง	1.แพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก 2.บริหารทรัพยากรบุคคล 3.ส่งเสริมสุขภาพ
	2	วันที่ 8	1.นางสาว วรางคณา ศิวาลัย 2.นาย ศิรธันย์ สุนทรอัศวพงษ์ 3.นาย อนุกุล อุตจิตร 4.นางสาว สุธิรินทร์ เพ็ชรสมบัติ	1.งานตรวจสอบภายในและควบคุมภายใน 2.NCD 3.ส่งเสริมสุขภาพ
	3	วันที่ 15	1.นางสาว ธัญญ์ฐิตา รัฐโชติรุ่งฉัตร 2.นางสาว ณัฐกุล ขอนา 1.นางสาว กัลยกร เอี่ยมสะอาด 2.นางสาว ชุตินญา บุญพงศ์ไพศาล 3.นางสาว ปิ่นทิศา หัวค้อน 3.นางสาว ศิริธรา ธาตุทองเหลือง	1.ทันตสาธารณสุข 2.ควบคุมโรคติดต่อ 3.ส่งเสริมสุขภาพ
	4	วันที่ 22	1.นางสาว สุพัชรา ตันพิพัฒน์ 2.นางสาว วรางคณา เวชการ 3.นางสาว ศิรพร คารามณี 4.นางสาว อภิสรา เทียงพาน 5.นาย พิชิตชัย เชิดชู	1.พัฒนาศาสตร์สาธารณสุข 2.ส่งเสริมสุขภาพ 3.สุศึกษาและประชาสัมพันธ์ 4.กฎหมาย
	5	วันที่ 29	1.นางสาว เกรือวัลย์ มีชานาญ 2.นาย ณรงค์ศักดิ์ โพธิ์พิทยา 3.นางสาว เสาวนีย์ จันทนบุบผา 4.นาย รูปกรณ์ ศิลโชติ	1.ส่งเสริมสุขภาพ 2.งานสุขภาพจิตและยาเสพติด 3.อนามัยสิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัย

เดือน	ครั้งที่	วันที่	ชื่อเจ้าหน้าที่ผู้นำออกกำลังกาย	กลุ่มงาน
เม.ย 66	1	วันที่ 5	1.นางสาว ทิพย์วรรณ ไสววรรณ 2.นางสาว สรัญญา วันดีราช 3.นางสาว ภกกรณ์ ธงเทียว 4.นางสาว วรรณนิภา เกลี้ยงสุวรรณ 5.นางสาว สุกาวรรณ จันทนางษ์	1.บริหารทั่วไป 2.พัฒนาคุณภาพและรูปแบบบริการ 3.ส่งเสริมสุขภาพ
	2	วันที่ 12	1.นางสาว มชลวิทย์ อยู่ทองหลาง 2.นางสาว โสพิศ เขมะหิรัญ 3.นาย นวพรรษ นาครอง 4.นางสาว วรางคณา ศิวาลัย 5.นางสาว สุธิรินทร์ เพ็ชรสมบัติ	1.ประกันสุขภาพ 2.คุ้มครองผู้บริโภค 3.งานตรวจสอบภายในและควบคุมภายใน 4.ส่งเสริมสุขภาพ
	3	วันที่ 19	1.นางสาว กมลพรรณ บุญมาเรือง 2.นางสาว จินตารณ์ น้อยคงคา 3.นางสาว ประกายดาว ชนะไชย 4.นางสาว พรอนงค์ แสนหาญ 5.นางสาว นภาพร เนตรแสงศรี	1.แพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก 2.บริหารทรัพยากรบุคคล 3.ส่งเสริมสุขภาพ
	4	วันที่ 26	1.นางสาว วรางคณา ศิวาลัย 2.นาย ศิรธันย์ สุนทรอัศวพงษ์ 3.นาย อนุกุล อุตจิตร 4.นางสาวศิริธรา ธาตุทองเหลือง	1.ควบคุมโรคติดต่อ 2.งานตรวจสอบภายในและควบคุมภายใน 3.ส่งเสริมสุขภาพ