



วิทยาลัยการศึกษาลำปาง
วันที่ ๐๑๐๒
วันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๖๕
เวลา ๑๐-๑๐ น.

ที่ ศร ๐๖๒๔.๕(อศจ.สป.)/ว ๐๑๗

สำนักงานอาชีวศึกษาจังหวัดลำปาง
วิทยาลัยเทคนิคลำปาง
ถ.ท่าครวน้อย ต.สบตุ๋ย
อ.เมือง จ.ลำปาง ๕๒๑๐๐

๑๐ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ประชาสัมพันธ์ “โครงการก้าวทำใจ Season ๔”

เรียน ผู้อำนวยการสถานศึกษา สังกัดอาชีวศึกษาจังหวัดลำปาง

อ้างถึง หนังสือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง ที่ สป ๐๐๓๒/๒๒ ลงวันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๕

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง ที่ สป ๐๐๓๒/๒๒ ลงวันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๕

ตามหนังสือที่อ้างถึง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง แจ้งประชาสัมพันธ์ “โครงการก้าวทำใจ Season ๔” วิถีใหม่ พิชิต ๑๐๐ วัน ๑๐๐ แด้มสุขภาพ เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นการออกกำลังกายของประชาชนเพิ่มมากขึ้น และมุ่งเน้นเสริมสร้างให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ที่ถูกต้อง ส่งเสริมการออกกำลังกายโดยให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดี นั้น

อาชีวศึกษาจังหวัดลำปาง จึงขอแจ้งประชาสัมพันธ์โครงการดังกล่าว สำหรับผู้ที่สนใจสามารถสมัครเข้าร่วมกิจกรรมและลงทะเบียนผ่าน Line ID : @thnvr เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

เรียน ผู้อำนวยการ

อ.บ ๐๑๑-๑๒. ๒๕๖๕
ประชาสัมพันธ์ โครงการก้าวทำใจ

Season ๔

เพื่อไปรอทราบ

ก.ค. ๑๑ ม.ค. ๖๕

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

เรียน ผู้อำนวยการ

๑. เพื่อไปรอทราบ

๒. เพื่อไปรอทราบ

๓. เพื่อไปรอทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายอานวย เรือนสุข)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยการอาชีพแจ้ห่ม

ประธานกรรมการอาชีวศึกษาจังหวัดลำปาง

เรียน ผู้อำนวยการ

- เพื่อไปรอทราบ

- เพื่อไปรอทราบ

- เพื่อไปรอทราบ

๑๑ ม.ค. ๖๕

สำนักงานอาชีวศึกษาจังหวัดลำปาง

โทร. ๐ ๕๔๒๑ ๗๑๐๖ ต่อ ๑๑๓

โทรสาร. ๐ ๕๔๒๒ ๔๔๒๖

AMS e-office : ประธานกรรมการอาชีวศึกษาจังหวัดลำปาง

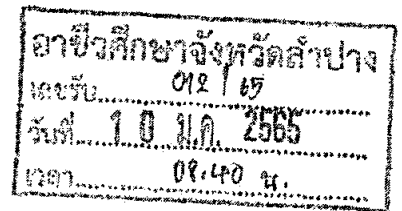
E-mail : veclp2519@gmail.com

๑. ทน.

๒. ทน.

๓. ทน.

๑๑ ม.ค. ๖๕



ที่ลป ๐๐๓๒/ ๒๒

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง
ถ.ป่าขาม ๑ ลป ๕๒๐๐๐

๒ มกราคม ๒๕๖๕

เรื่อง ประชาสัมพันธ์ “โครงการก้าวทำใจ Season ๔”

เรียน ประธานกรรมการอาชีวศึกษาจังหวัดลำปาง

สิ่งที่ส่งมาด้วย แนวทางการรับของรางวัล

จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม ได้จัดโครงการก้าวทำใจ Season ๔ วิถีใหม่ พิชิต ๑๐๐ วัน ๑๐๐ แด้มสุขภาพ และขยายกลุ่มเป้าหมายไปยังสถานประกอบการ ชุมชน และสถานศึกษา พร้อมทั้งสามารถสะสม Health Point หรือ แด้มสุขภาพอิเล็กทรอนิกส์ในกิจกรรมต่าง ๆ เป็นการสร้างแรงจูงใจและกระตุ้นการออกกำลังกายของประชาชนเพิ่มมากขึ้น และมุ่งเน้นสร้างเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ส่งเสริมการออกกำลังกายโดยให้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดี ส่งเสริมให้บุคลากรสาธารณสุขเป็นต้นแบบด้านสุขภาพ (Health Model) ร่วมกับการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ซึ่งที่ผ่านมาได้ดำเนินการโครงการก้าวทำใจ มาแล้ว ๓ Season สำหรับ ในปี ๒๕๖๕ นี้ โครงการก้าวทำใจ Season ๔ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้โดยการลงทะเบียนและเก็บสะสมแด้มสุขภาพ (Health Point) ได้ตั้งแต่วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ - ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๕

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง ขอประชาสัมพันธ์และขอความร่วมมือจากสถานศึกษาในจังหวัดลำปาง สมัครเข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ Season ๔ สามารถลงทะเบียนผ่าน Line ID @thnvr เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งมีการคัดกรองสุขภาพ โดยการประเมินค่าดัชนีมวลกาย ส่งผลและรายงานผลการออกกำลังกาย พร้อมทั้งสามารถสะสม Health Point หรือแด้มสุขภาพอิเล็กทรอนิกส์ในกิจกรรมต่าง ๆ

เรียน ประธาน อศจ.ลำปาง เพื่อใช้ในการแลกของรางวัล เอกสารตามแนบ

เสนอ ประธาน อศจ.ลำปาง

ในสังกัด

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

เห็นควร... (ลายเซ็น)

ขอแสดงความนับถือ

เพื่อโปรด

☒ ทราบ

☐ พิจารณา

10 ม.ค. 2565

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ

โทร. ๐ ๕๔๒๒ ๗๕๒๗ - ๘ ต่อ ๔๐๔

โทรสาร ๐ ๕๔๒๒ ๗๕๒๔

(นายประเสริฐ กิจสุวรรณรัตน์)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดลำปาง

☒ ทราบ..... ☐ อนุญาต.....
☒ รับ..... ☐ อนุมัติ.....
☒ มอบ..... ☐ อนุมัติ.....

(นายอานวย เรือนสุข)

ประธาน อศจ.ลำปาง
10/ม.ค. 2565

2.2 แนวทางการดำเนินงานกิจกรรมก้าวทำใจ Season 4 5 ถัดไป
 พิชิต 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ



ก้าวทำใจ

Season 4 5 ถัดไป

พิชิต 100 วัน
 100 แด้มสุขภาพ



[QR CODE]
 สห:เป็นพลังกัน

- 14 ม.ค. 65 klickoff ก้าวทำใจ ss4 ที่
 กระทรวงสาธารณสุข และทุกพื้นที่
 ตลอดเดือนมกราคม - มีนาคม 65
- 1 ก.พ. - 11 พ.ค. 65 พิชิต 100 วัน
 100 แด้มสุขภาพ สุ่มรับของรางวัล
 มากมาย
- แลกรับรางวัลแด้มสุขภาพ
 ทุกวันที่ 1 ของเดือน (เริ่ม 1 มี.ค. 65)
- ประกาศรางวัล สำหรับผู้เข้าร่วม
 กิจกรรมก้าวทำใจ ss 4 (พ.ค. 65)

ติดตามการรวมกลุ่มรับของรางวัลได้ Facebook Fanpage ก้าวทำใจ HSA www.activefamily.moph.go.th

2.2 แนวทางการดำเนินงานกิจกรรมก้าวทำใจ Season 4 5สัปดาห์ พิชิต 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ (ต่อ)



กิจกรรมที่แปลงเป็นแด้มสุขภาพ (health point) ในก้าวทำใจ season 4

1. ลงทะเบียน

LINE & Web Site

2. ประเมิน BMI

BMI คำนวณค่า BMI
20.07 = ปกติ

3. รอบรู้สุขภาพ

H4U

4. ส่งผลออกกำลังกาย

5. สะสม LEVEL ค่าประสบการณ์

LEVEL
ค่าประสบการณ์
1,234 / 1,250
Exp

6. Badges การทำความสำเร็จ

7. จัดอันดับ RANK

No.	Id	Name	Score	Rank
1	55	สมชาย ใจดี	100	1st
2	55	สมใจ	95	2nd
3	55	สมใจ	90	3rd
4	55	สมใจ	85	4th
5	55	สมใจ	80	5th

8. สะสม Health Point แด้มของรางวัล

9. หลักสูตรอบรม DPAC

ในรูปแบบ E-Learning

รับ E-Certificate

2.2 แนวทางการดำเนินงานกิจกรรมก้าวทำใจ Season 4 5 ถัดไป พิชิต 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ (ต่อ)



กิจกรรมที่แปลงเป็นแด้มสุขภาพ (health point) ในก้าวทำใจ season 4

เงื่อนไข Health Point	ได้รับ Point
1. ผู้ที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรม	5
2. การเชิญและตอบรับลงทะเบียน	
- ผู้เชิญ	3 / ครั้ง
- ผู้เข้าร่วมจากการเชิญ	3
3. การเข้าร่วมกลุ่ม (ไม่เกินคนละ 5 กลุ่ม)	5 / กลุ่ม
4. ผู้ที่บันทึกค่า BMI (ระบบสามารถบันทึกได้ ทุก ๆ 30 วัน)	5 / ครั้ง
5. พิชิตภารกิจสำเร็จ	5 / ครั้ง
6. เมื่อมีการส่งผลออกกำลังกาย	1 / 100 Kcal
7. เมื่อเข้าความรอบรู้สุขภาพ	5 / เรื่อง
8. เข้าเรียนหลักสูตร DPAC	20

2.2 แนวทางการดำเนินงานกิจกรรมก้าวทำใจ Season 4 5 ถัดไป พิชิต 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ (ต่อ)



แนวทางการบริหารจัดการแด้มสุขภาพ (Health Point)

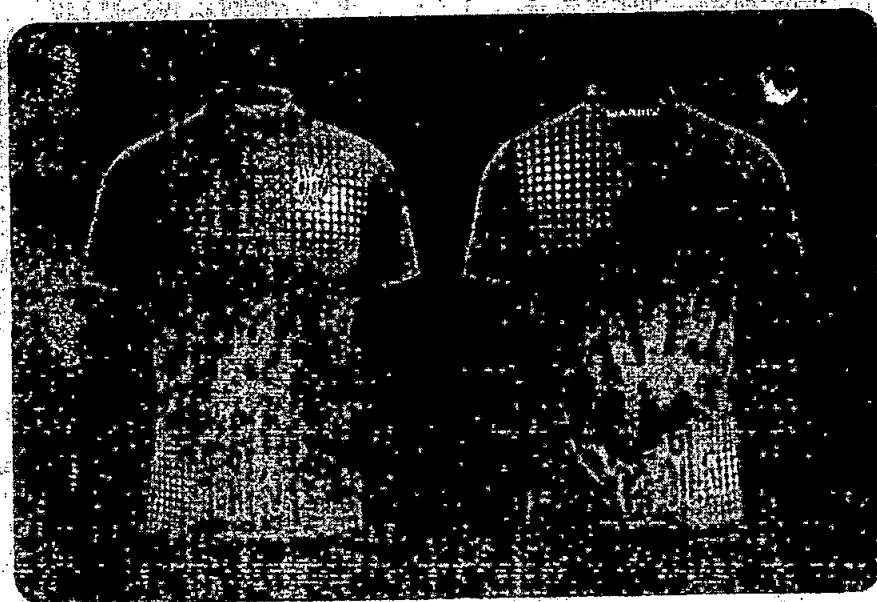
2.1 รางวัลสำหรับผู้พิชิตแคมเปญ

ชื่อรางวัล	เงื่อนไข
ผู้พิชิตแคมเปญ	-ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ที่สะสมครบ 100 แด้มสุขภาพ 1,000 คนแรก
	-ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ที่สะสมครบ 100 แด้มสุขภาพ ตามระยะเวลาที่กำหนด 4,000 คน
	-จับสลากและประกาศผลภายในเดือนพฤษภาคม 2565

2.2 รางวัลจากการแลกแด้มสุขภาพ

ชื่อรางวัล	เงื่อนไข
บัตรเงินสดอิเล็กทรอนิกส์ มูลค่า 50 บาท	100 แด้ม
บัตรเงินสดอิเล็กทรอนิกส์ มูลค่า 150 บาท	200 แด้ม
บัตรเงินสดอิเล็กทรอนิกส์ มูลค่า 500 บาท	500 แด้ม

2.2 แนวทางการดำเนินงานกิจกรรมก้าวทำใจ Season 4 5 ที่อัดไป พีซีต 100 วัน 100 แด่่มสุขภาพ (ต่อ)



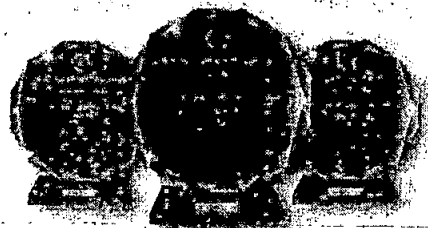
พร้อมจำหน่าย เดือนธันวาคม 2564

2.2 แนวทางการดำเนินงานกิจกรรมก้าวทำใจ Season 4 5 ปีถัดไป พิชิต 100 วัน 100 แด้มสุขภาพ (ต่อ)



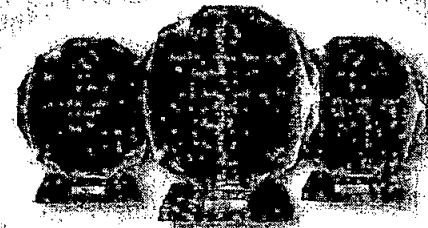
โล่รางวัลสำหรับ Season 4

1. ประเภทการแข่งขัน



1. รางวัลเขตสุขภาพที่มีจำนวนผู้สมัครสูงสุด 3 อันดับ
2. รางวัลจังหวัดที่มีจำนวนผู้ร่วมกิจกรรมก้าวทำใจมากที่สุด 3 อันดับ ของแต่ละเขตสุขภาพ รวม 36 รางวัล
3. รางวัลกลุ่ม overall 10 อันดับที่มี EXP* สูงสุด
4. รางวัลกลุ่ม overall 10 อันดับที่มีสมาชิกมากที่สุด
5. รางวัลกลุ่มโรงเรียน 10 อันดับที่มี EXP* สูงสุด
6. รางวัลกลุ่มโรงเรียน 10 อันดับที่มีสมาชิกมากที่สุด

2. โล่ประกาศเกียรติคุณสำหรับผู้ให้การสนับสนุน



โล่ประกาศเกียรติคุณสำหรับภาคีเครือข่าย
ภาครัฐและเอกชนที่ให้การสนับสนุน
ก้าวทำใจ Season 4

*EXP(Experience) = ค่าความสามารถและประสบการณ์จากการส่งผลการออกกำลังกายและการเข้าดูองค์ความรู้ในแพลตฟอร์มก้าวทำใจ