



ที่ อบ๐๑๓๓ / ๕๕๕

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองอุบลราชธานี
ถนนศรีณรงค์ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี ๓๔๐๐๐

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจ Season ๕ ร่วมกันทำ ๑๕๐ วัน ๑๕ ล้านแต้มสุขภาพ
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทุกแห่ง/PCU รพ.๕๐ พรรษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
อ้างถึง หนังสือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี ที่ อบ ๐๑๓๓.๐๐๓/ ๖๔๖๙๓ ลงวันที่ ๑๕
พฤษภาคม ๒๕๖๖

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑.รายละเอียดการเชิญชวนสมัครกิจกรรมก้าวทำใจ Season ๕	จำนวน ๑	ชุด
	๒.ค่าเป้าหมายโครงการก้าวทำใจ จังหวัดอุบลราชธานี	จำนวน ๑	ฉบับ
	๓.ประเภทโล่รางวัลเกียรติยศก้าวทำใจ Season ๕	จำนวน ๑	ฉบับ

ตามที่ กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และเหมาะสมภายใต้แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๗๓ โดยดำเนินงานผ่านกิจกรรมก้าวทำใจ Season ๕ ร่วมกันทำ ๑๕๐ วัน ๑๕ ล้านแต้มสุขภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เหมาะสมต่อเนื่อง มีความรอบรู้สุขภาพเรื่องกิจกรรมทางกาย โดยการนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ในการเข้าถึงระบบส่งเสริมสุขภาพของประชาชน นั้น

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองอุบลราชธานี จึงขอความร่วมมือจากผู้รับผิดชอบงาน ออกกำลังกายในหน่วยงานของท่านขับเคลื่อนและประชาสัมพันธ์เชิญชวนเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ประชาชน นักศึกษา นักเรียน สมัครร่วมกิจกรรมก้าวทำใจตาม QR code ด้านล่างนี้และสามารถสะสมแต้มสุขภาพตั้งแต่วันที่ถึงวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๖ และมีการมอบรางวัลให้แก่ผู้ร่วมขับเคลื่อนโครงการฯตามเกณฑ์ที่ได้ กำหนดไว้ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบและแจ้งผู้ที่เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายอุทัย นิปัจการสุนทร)
สาธารณสุขอำเภอเมืองอุบลราชธานี

ฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ/เวชปฏิบัติครอบครัว

โทร ๐๔๕-๒๔๒-๗๘๑ โทรสาร ๐๔๕ -๒๔๔-๘๓๐

ผู้ประสานงาน นางสาวกนกรรณ ลอยนวล โทร. ๐๘๕-๒๗๙-๗๗๑๕



วิธีการสมัครก้าวทำใจ

รายละเอียดการเชิญชวนสมัครกิจกรรม
ก้าวทำใจ Season 5 ร่วมกันทำ 150 วัน 15 ล้านเต็มสุขภาพ

Logo of the Faculty of Public Health, Mahachulalongkornrajavidyalaya University (MCHU) is visible in the top right corner.

ก้าวทำใจ Season 5

เปิดระบบลงทะเบียนแล้ว

SCAN QR CODE เพื่อ
ลงทะเบียนสมัครฟรี
@thnvr

เริ่มต้นพร้อมกัน มีนาคม 2566

การเข้าสู่ระบบ ก้าวทำใจ

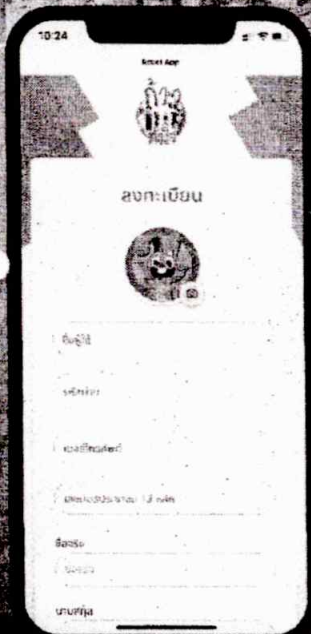
**1. กรอก Username/ชื่อผู้ใช้
ที่ลงทะเบียน**
(หากเป็นสมาชิกเดิม ตั้งแต่ Season 1-4 ให้ใช้ เมอร์โทรเดิม
เป็นชื่อผู้ใช้ได้เลย ไม่จำเป็นต้องลงทะเบียนใหม่)

2. กรอก รหัสผ่าน

3. กดปุ่ม เข้าสู่ระบบ



การลงทะเบียน ก้าวทำใจ (สำหรับสมาชิกใหม่)



●LIVE
STREAM

1. กดปุ่ม **สมัครลงทะเบียน**

2. กรอก Username/ชื่อผู้ใช้
(โดยสามารถระบุเป็นตัวอักษรภาษาอังกฤษและตัวเลขได้)

3. กรอก รหัสผ่าน
(อย่างน้อย 6 ตัวอักษร)

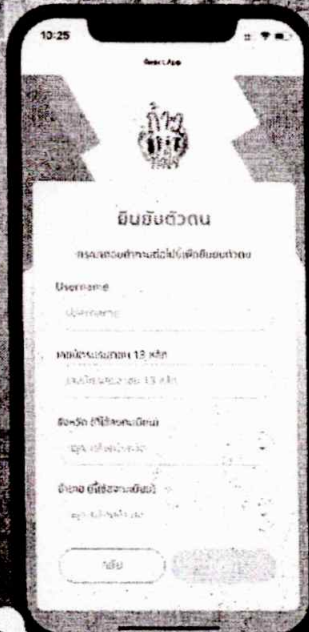
4. กรอก เบอร์โทรศัพท์
(เพื่อใช้ในการกรณีติดต่อรับรางวัล สามารถ
ใช้เบอร์ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลได้)

5. กรอกข้อมูลให้
ครบถ้วนและกดบันทึก





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)



ขอเชิญชวนทุกท่าน มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรม



ร่วมกันก้าว

150 วัน 15 ล้านแค้นสุขภาพ



เริ่ม 1 มีนาคม
ถึง 28 กรกฎาคม
2566

ร่วมส่ง
ผลออกกำลังกาย
พร้อมลุ้นรับรางวัลมากมายไปพร้อมกัน



@thnvr

SCAN

QR CODE

ลงทะเบียนสมัครฟรี

ติดตามรายละเอียดกิจกรรม
พร้อมลุ้นรับ
ของรางวัลมากมายได้ที่



ก้าวท้าใจ

ค่าเป้าหมายโครงการก้าวทำใจ จังหวัดอุบลราชธานี

ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

ลำดับ	อำเภอ	ค่าเป้าหมาย	
		จำนวนประชากรทั้งหมด (คน)	จำนวนผู้สมัคร (รายใหม่)
๑	อำเภอเมืองอุบลราชธานี	๒๒๓,๘๑๙	๓๓,๕๗๓
๒	อำเภอศรีเมืองใหม่	๗๐,๙๖๙	๑๐,๖๔๕
๓	อำเภอโขงเจียม	๓๘,๔๒๓	๕,๗๖๓
๔	อำเภอเขื่องใน	๑๐๗,๔๑๕	๑๖,๑๑๒
๕	อำเภอเขมราฐ	๘๒,๓๐๗	๑๒,๓๔๖
๖	อำเภอเดชอุดม	๑๗๗,๕๕๙	๒๖,๖๓๒
๗	อำเภอนาจะหลวย	๕๘,๗๒๗	๘,๘๐๙
๘	อำเภอน้ำยืน	๗๐,๒๕๕	๑๐,๕๓๘
๙	อำเภอบุญศรี	๙๕,๓๘๗	๑๔,๓๐๘
๑๐	อำเภอตระการพืชผล	๑๒๑,๗๘๙	๑๘,๒๖๘
๑๑	อำเภอกุดข้าวปุ้น	๕๐,๙๔๔	๖,๑๔๒
๑๒	อำเภอม่วงสามสิบ	๘๔,๗๑๔	๑๒,๗๐๗
๑๓	อำเภวารินชำราบ	๑๖๐,๖๔๑	๒๔,๐๙๖
๑๔	อำเภอพิบูลมังสาหาร	๑๒๙,๖๐๕	๑๙,๔๔๑
๑๕	อำเภอตาลสุม	๓๓,๑๐๙	๕,๙๖๖
๑๖	อำเภอโพธิ์ไทร	๔๗,๔๓๐	๗,๑๑๕
๑๗	อำเภอสำโรง	๕๔,๑๕๙	๘,๑๒๔
๑๘	อำเภอดอนมดแดง	๒๗,๒๔๗	๕,๐๘๗
๑๙	อำเภอสิรินธร	๕๕,๗๕๘	๘,๒๑๔
๒๐	อำเภอทุ่งศรีอุดม	๒๙,๒๐๒	๔,๓๘๐
๒๑	อำเภอนาเยีย	๒๗,๔๒๐	๔,๑๑๓
๒๒	อำเภอนาตาล	๓๘,๔๑๘	๕,๗๖๓
๒๓	อำเภอเหล่าเสือโก้ก	๒๗,๙๖๔	๔,๑๙๕
๒๔	อำเภอสว่างวีระวงศ์	๓๑๑,๗๗๓	๔,๖๗๖
๒๕	อำเภอน้ำขุ่น	๓๓๒,๗๗๓	๔,๙๙๑
รวม		๑,๘๖๖,๖๙๗	๒๘๐,๐๐๕

ประเภทโล่รางวัลเกียรติยศก้าวทำใจ Season 5 รวมกันทำ ๑๕๐ วัน ๑๕ ล้านแค้นสุขภาพ

ลำดับ	ประเภทโล่รางวัลเกียรติยศ
๑	รางวัลหน่วยงานหลักในการจัดตั้งกิจกรรมและส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี
๒	รางวัลเครือข่ายที่ร่วมขับเคลื่อนโครงการก้าวทำใจ Season 5
๓	รางวัลผู้สนับสนุนที่ร่วมขับเคลื่อนโครงการก้าวทำใจ Season 5
๔	รางวัลเขตสุขภาพที่มีจำนวนผู้สมัครสูงสุด ๓ อันดับและเขตสุขภาพที่ร่วมขับเคลื่อนกิจกรรม
๕	รางวัลศูนย์อนามัยที่มีจำนวนผู้สมัครสูงสุด ๓ อันดับและศูนย์อนามัยที่ร่วมขับเคลื่อนกิจกรรม
๖	รางวัลจังหวัดที่มีจำนวนผู้สมัครสูงสุด ๓ อันดับ ในแต่ละเขตสุขภาพ
๗	รางวัลจังหวัดที่มีสัดส่วนผู้สมัครสูงสุด ๑๐ อันดับ
๘	รางวัลกลุ่ม Over All ที่มีจำนวนสมาชิกสูงสุด ๑๐ อันดับ
๙	รางวัลกลุ่ม Best of the Best ที่มีแค้นสุขภาพ และสมาชิกสูงสุด ๑๐ อันดับ
๑๐	รางวัลกลุ่มโรงเรียนที่มีแค้นสุขภาพสูงสุด ๑๐ อันดับ
๑๑	รางวัลกลุ่มโรงเรียนที่มีสมาชิกมากที่สุด ๑๐ อันดับ
๑๒	รางวัลเขตสุขภาพที่มีอัตราการเพิ่มของผู้สมัครรายใหม่สูงสุด ๓ อันดับ
๑๓	รางวัลศูนย์อนามัยที่มีอัตราการเพิ่มของผู้สมัครรายใหม่สูงสุด ๓ อันดับ
๑๔	รางวัลจังหวัดที่มีอัตราการเพิ่มของผู้สมัครรายใหม่สูงสุด ๑๐ อันดับ

หมายเหตุ : สรุปผลรางวัลในวันศุกร์ที่ ๒๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖