

ภาคีเครือข่ายร่วมขับเคลื่อน



# 2 ถ้าง

# ทำใจ

SEASON 2

# ต้านภัยโควิด19

มาร่วมออกกำลังกาย  
พร้อมลุ้นรับรางวัลไปด้วยกัน  
เริ่มวันที่ 1 ก.ค. - 29 ส.ค. 63



**สมัครฟรี**  
พร้อมลุ้นรับของรางวัลมากมาย  
ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป



ข้อมูลเพิ่มเติมที่  
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย  
Tns : 02-590-4413 E-Mail : activefam@anamai.mail.go.th

กิจกรรม	กรอบเวลาดำเนินการ
Teleconference กับ สสจ.ทั่วประเทศ	10 มิถุนายน 2563
งานเปิดตัวกิจกรรม	15 มิถุนายน 2563
เปิดลงทะเบียน	15 มิถุนายน - 29 สิงหาคม 2563
ทดลองส่งผลออกกำลังกาย	15 มิถุนายน - 30 มิถุนายน 2563
เริ่มนับผลการออกกำลังกายจริง	1 กรกฎาคม - 29 สิงหาคม 2563 (60 วัน)
ประกาศผล และมอบรางวัล	ระหว่างดำเนินกิจกรรม (กรกฎาคม-สิงหาคม 2563) และหลังจบกิจกรรม (สิงหาคม-กันยายน 2563)

## เป้าหมาย ภายใน 60 วัน

1) ระยะเวลาเวลาการออกกำลังกาย	800 นาที
2) ระยะเวลาทางเดิน-วิ่ง	80 กิโลเมตร
3) ระยะเวลาทางปั่นจักรยาน	300 กิโลเมตร
4) ระยะเวลาเผาผลาญพลังงาน	6,000 กิโลแคลอรี

# วิธีการสมัคร

เข้าร่วมโครงการ “



LINE @THNVR



● สำหรับผู้ที่อยู่ในโครงการ **“10 ล้านครอบครัวฯ”**  
ให้กรอกหมายเลขโทรศัพท์ และ รหัสผ่านเพื่อเข้าสู่ระบบ

● สำหรับผู้ที่เคยสมัคร **“ก้าวทำใจ Season 1”**  
ให้เข้าไปที่ไลน์ @THNVR แล้วเลือกเมนู **“สมัครวิ่ง”**

● สำหรับผู้ที่ **ไม่เคย** สมัครโครงการก้าวทำใจ  
ให้เข้าไปเพิ่มเพื่อนที่ไลน์ @THNVR เลือกเมนู **“สมัครวิ่ง”** แล้วกดปุ่ม **“สมัครสมาชิก”** จากนั้นกรอกข้อมูลให้ครบถ้วนและทำการสมัคร



ก้าวทำใจ Season 2  
ต้านภัยโควิด 19



@THNVR



<https://activesfam.anamai.moph.go.th/>



ก้าวทำใจ

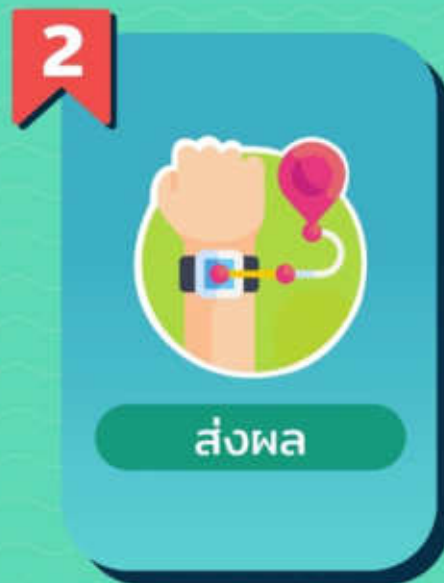
โทร. 092-4189288 , 091-0742808

( เวลาทำมร 9.00-17.00 น. )

# วิธีส่งผลการออกกำลังกาย



เปิดแอปพลิเคชัน  
ก้าวทำใจ Season 2 หรือ @THNVR



เลือกเมนู "ส่งผล"



หลังจากนั้นเลือกประเภท  
การออกกำลังกายที่ต้องการส่งผล



กรอกผลการออกกำลังกาย  
ตามจริง แล้วกด "ยืนยัน"

# เกณฑ์การให้ Health Point



สำหรับผู้ที่เคยลงทะเบียน ก้าวทำใจ Season 1 และ โครงการ 10 ล้านครอบครัวไทยฯ



สำหรับผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ Season 2 ด้านภัยโควิด 19 และผู้สมัครใหม่



สำหรับผู้ที่เคยและผู้ถูกเชิญ เข้าร่วมกิจกรรม (ต่อ 1 คน)



การสะสมการเผาผลาญพลังงานทุก 100 กิโลแคลอรี



ผู้ที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลการลงทะเบียน



ชื่อ-นามสกุล ตรงตาม ทะเบียนราษฎร์

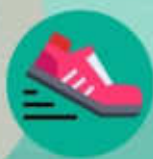


ที่อยู่ทะเบียนบ้าน ตรงตาม ทะเบียนราษฎร์



เลขบัตร ประชากรประจำตัวประชาชน

ผู้ที่ออกกำลังกายได้ตามเป้าหมาย (ข้อใดข้อหนึ่ง) ดังนี้



เดิน / วิ่ง 80 km.



ปั่นจักรยาน 300 km.



ออกกำลังกาย 800 mins



เผาผลาญพลังงาน 6,000 Kcal.



# กติกากาการแจกของรางวัล

## “ก้าวทำใจ Season 2 ต้านภัยโควิด 19”

### 1 สำหรับผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ “ก้าวทำใจ Season 2 ต้านภัยโควิด 19”

\* หมายเหตุ : ผู้สมัครเข้าร่วมโครงการมีสิทธิ์ลุ้นรับ (คนละ 1 สิทธิ)



นาฬิกา Lenovo Smart Watch HW07  
จำนวน 200 รางวัล



เสื้อก้าวทำใจ Season 2 ต้านภัยโควิด 19  
ไทย PTT Global Chemical (GC)  
จำนวน 499 รางวัล

### 2 สำหรับผู้ที่ส่งผลคะแนนผ่านเกณฑ์ในข้อใดข้อหนึ่ง



เดิน / วิ่ง  
80 km.



ปั่นจักรยาน  
300 km.



ออกกำลังกาย  
800 mins



เผาผลาญพลังงาน  
6,000 Kcal.



ลุ้นรับ ผ้าพับ และ หน้ากากผ้าก้าวทำใจ\*  
จำนวน 20,000 รางวัล

\*หมายเหตุ : ผ้าพับ และ หน้ากากผ้าก้าวทำใจ อาจมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบตามความเหมาะสม

### 3 รางวัลสำหรับ Facebook Fanpage



SET ของรางวัลพรีเมียม  
จำนวน 200 รางวัล

\*หมายเหตุ : ติดตามรายละเอียดกติกาทาง Facebook fanpage “ก้าวทำใจ Season 2 ต้านภัยโควิด 19”

### 4 โล่เกียรติคุณ



4.1 จังหวัดที่มีจำนวนประชาชนลงทะเบียนสูงสุด 10 อันดับ

จำนวน 10 รางวัล

4.2 จังหวัดที่มีอัตราประชาชนลงทะเบียนสูงสุด 10 อันดับ

จำนวน 10 รางวัล



มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์  
จังหวัดบุรีรัมย์

กระทรวงแรงงาน  
กรมส่งเสริมการเกษตร

กระทรวงสาธารณสุข  
กรมการแพทย์

กระทรวงการท่องเที่ยว  
และกีฬา

กรมส่งเสริมการเกษตร  
กองบังคับการปราบปราม  
การฉ้อโกงสินค้าเกษตร



**พิชิต** 60 วัน  
6,000 กิโลเมตร

E-BIB : 84894

XXXXXX XXXXXXXXXXXXXXX

ยอดพลังงานสะสมของคุณ

9,999 กิโลเมตร

ยอดพลังงานสะสมทั้งโครงการ

999,463,776 กิโลเมตร



“ ร่วมกันก้าวต่อไป  
เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นด้วยกันนะครับ ”

ดร.สาริต ปิตุเตชะ  
รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข