

office



สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต ๓
 เลขที่ 11093 วันที่ 24 พ.ค. 2567 เวลา
 อำนวยการ การเงิน แผน นิเทศ ส่งเสริม
 บุคคล ส่งเสริมทางไกล กฎหมาย พัฒนาครู
 ควบคุมงานศึกษานิเทศก์ ศึกษาธิการจังหวัดเชียงใหม่

เลขที่ ๑๕๖ หมู่ที่ ๓ ตำบลแม่สา
 อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๘๐

ที่ ศธ ๐๒๖๔/๖๓๙๐๒

๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การจัดโครงการ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๑๐ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
 เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ ปี ๒๕๖๗

เรียน หัวหน้าหน่วยงานการศึกษาทุกสังกัด ตามบัญชีรายชื่อแนบ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เอกสารประกอบการจัดกิจกรรม ฯ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ และภาคเอกชน ได้จัดโครงการ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๑๐ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราช พิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ ปี ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นการ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงเป็นดั่งแสงนำใจ และทรงเป็นแบบอย่างแก่ประชาชน ชาวไทย ในการรักษาสุขภาพและการออกกำลังกาย รวมทั้งสร้างความตระหนัก และให้ความรู้โรคหลอดเลือด สมองแก่ประชาชน ตลอดจนจรรณรงค์เชิญชวนคนไทยทั้งประเทศให้หันมาออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพกายและ สุขภาพสมองที่แข็งแรง โดยมีกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบด้วย ๑) กิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ ๒) กิจกรรมให้ความรู้ โรคหลอดเลือดสมอง ๓) กิจกรรมออกกำลังกาย “เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาตเฉลิมพระเกียรติ” ในวันเสาร์ที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๗ โดยจัดพร้อมกันทั้ง ๗๗ จังหวัดทั่วประเทศ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยดั่งแนบ

ในการนี้ สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดเชียงใหม่ จึงขอแจ้งรายละเอียดการจัดโครงการฯ ดังกล่าว เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ สถานศึกษา และบุคลากรในสังกัดของท่านทราบ และพิจารณาลงทะเบียน รับสื่อโครงการเดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๑๐ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ ปี ๒๕๖๗ ผ่านระบบไทยรัน(<https://race.thai.run/>) เริ่มลงทะเบียนตั้งแต่วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๐.๐๐ น. จนถึงวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๗ ร่วมกิจกรรมโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น หรือจนกว่าสื่อโครงการฯ จะหมด (ระบบจะปิดการลงทะเบียนรับสื่อโครงการฯ) แต่ยังคงเปิดให้ประชาชนลงทะเบียนเข้าร่วมได้ต่อไป โดยสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ด้วยการสวมเสื้อสีเหลืองใดก็ได้ ทั้งนี้ ขอเชิญชวนให้สมัครเข้าร่วมกิจกรรม สะสมแคลอรี ๒ รายการ แอปพลิเคชันก้าวทำใจ (สะสมระหว่าง วันที่ ๙ มิถุนายน - ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๗) และแอปพลิเคชัน Calorie Credit Challenge:CCC (สะสมระหว่าง วันที่ ๒๘ กรกฎาคม - ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๗) รายละเอียดดั่งแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายกงกระพัน เวฬุสาโรจน์)
ศึกษาธิการจังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มอำนวยการ

โทร ๐ ๕๓๒๑ ๘๕๕๓ ต่อ ๑๑-๑๒

โทรสาร. ๐ ๕๓๒๑ ๘๕๕๙ ต่อ ๐

รายชื่อแนบท้ายหนังสือ ที่ ศธ ๐๒๖๙/ว.๑.๓๕.๐๕ ลงวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗

๑. ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 1
๒. ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 2
๓. ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 3
๔. ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 4
๕. ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 5
๖. ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 6
๗. ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่ศึกษามัธยมศึกษาเชียงใหม่
๘. ผู้อำนวยการสำนักงานอาชีวศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
๙. ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดเชียงใหม่
๑๐. ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาพิเศษเขต 8 จังหวัดเชียงใหม่

ขั้นตอนการลงทะเบียน WRB 10

สำหรับผู้สมัครรอบประชาชนทั่วไป (27 พ.ค 67)

กรอกเลขประชาชน



- ไม่เคยสมัครกิจกรรม Walk Run Bike10 มาก่อน (ไม่สามารถสมัครซ้ำได้)

WALK
RUN BIKE 10

ตรวจสอบข้อมูล

| ลงทะเบียนร่วมกิจกรรม

สนาม

Event of สุนทรเวช

ข้อมูลผู้ลงทะเบียน

เลขบัตรประชาชน (กรอกเฉพาะตัวเลข) *
เลขบัตรประชาชน

ชื่อ *

ชื่อ

นามสกุล *

นามสกุล

เบอร์โทรศัพท์ (กรอกเฉพาะตัวเลข) *

เบอร์โทร

อีเมล *

email

**ตรวจสอบข้อมูลการลงทะเบียน
WALK RUN BIKE 10**

ตรวจสอบข้อมูลการลงทะเบียน ได้ที่ เมนู “ตรวจสอบข้อมูล”

WALK
RUN BIKE 10

ตรวจสอบข้อมูล



โครงการ เดิน วิ่ง ปั่น ปั่นกับสุขภาพครั้งที่ 10
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว



ค้นหาด้วยจังหวัด

ค้นหาจังหวัด

ค้นหา

วิธีตรวจสอบข้อมูล

1. กรอกเลขบัตรประชาชน และกดปุ่ม **"ตรวจสอบ"**
2. ระบบแสดงข้อมูลที่ทำการลงทะเบียนสำเร็จ (ไม่แสดงข้อมูลสำคัญ/ส่วนบุคคล)

WALK
RUN BIKE 10

ตรวจสอบข้อมูล

| ตรวจสอบข้อมูล

เลขบัตรประชาชน

เลขบัตรประชาชน

ตรวจสอบ

หากลงทะเบียนสำเร็จ การตรวจสอบข้อมูลจะแสดงรายละเอียดการสมัคร



| ตรวจสอบข้อมูล

เลขบัตรประชาชน

1100200672913

ตรวจสอบ

สนาม

จังหวัดสมุทรปราการ

ฟอร์มผู้สมัคร

รหัส Passcode

ชื่อ

กต*****

เบอร์โทร

088-XXX-XXXX

ขนาดไซส์เสื้อ

4XL

เลขบัตรประชาชน

11*****

นามสกุล

กต*****

อีเมล

กิจกรรม

30k



การแก้ไขข้อมูลที่ลงทะเบียนสำเร็จแล้ว

ไม่สามารถแก้ไขข้อมูลดังต่อไปนี้ได้

1. เปลี่ยนสนาม
 2. เปลี่ยน size เสื้อ
 3. เลขบัตรประชาชน
-



แอปพลิเคชันก้าวทำใจ

ในการประชุมเตรียมความพร้อมจัดโครงการเดินวิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต

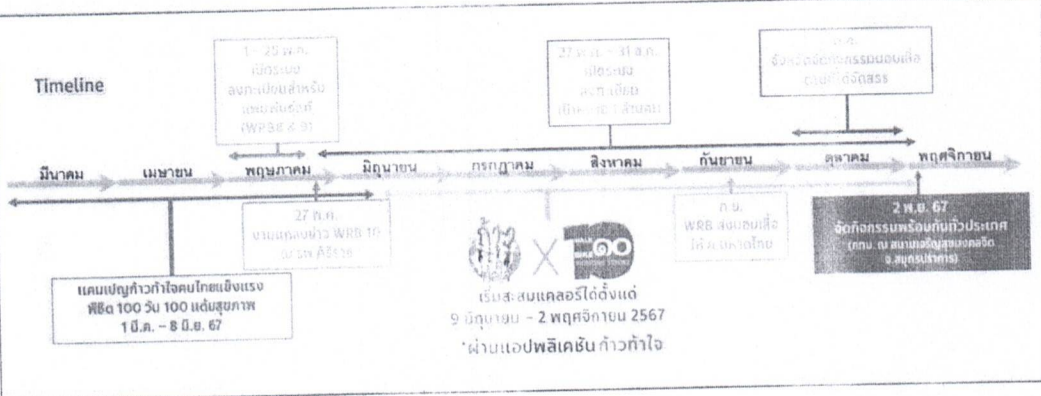


กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

วันพุธที่ 15 พฤษภาคม 2567

กรมอนามัย ส่วนส่งเสริมสุขภาพ อุ้งกาพง

โครงการเดิน วิ่ง ปั่น ปั่น ป้องกันอัมพาต เอลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567



สมัคร ส่งผล
สะสมแต้ม
แลกของรางวัล

แอปพลิเคชัน
ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



KaotajaiFITT
Mobile Application

- ดาวน์โหลดฟรี
- ใช้งานง่าย
- สามารถบันทึกผลการออกกำลังกาย
- สามารถบันทึกข้อมูลสุขภาพ
- สามารถตั้งเป้าหมายการออกกำลังกาย
- สามารถดูประวัติการออกกำลังกาย
- สามารถดูข้อมูลสุขภาพของตนเอง
- สามารถดูข้อมูลสุขภาพของผู้อื่น
- สามารถดูข้อมูลสุขภาพของประเทศไทย
- สามารถดูข้อมูลสุขภาพของประเทศไทย



ดาวน์โหลดเลย

www.facebook.com/kaotajai



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

1.ลงทะเบียน



LINE & Web Site & Application

2.ประเมิน BMI



21.60

3.รอบรู้สุขภาพ



4.ส่งผลออกกำลังกาย



5.สะสม LEVEL คำประสบการณ์



คำประสบการณ์สะสม
924 / 960
EXP

6.Badges ภารกิจความสำเร็จ



7.จัดอันดับ RANK



คำขวัญ
LEVEL 11
1867 115

9.หลักสูตรอบรม DPAC



10.เชื่อมโยงข้อมูลกับแอปพลิเคชัน



FIIT Token

8.สะสม Health Point แลกของรางวัล



Gift Card
฿100 ฿50

11. HEALTH PLACE



สวนสุขภาพพระราม 5
08:00 - 16:00 น.
บริการกีฬา

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



กรมอนามัย | องค์การอนามัยโลก | องค์การอนามัยโลก



โครงการ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 10 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567



เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล
เฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 72 พรรษา
ขอเชิญชวนประชาชนชาวไทย ออกกำลังกายสะสมแคลอรี
ผ่าน Application Calorie Credit Challenge : CCC



72,000,000

แคลอรี

(สะสมระหว่าง 28 ก.ค. - 2 พ.ย. 67)



วัตถุประสงค์โครงการ

เพื่อแสดงถึงความจงรักภักดี เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่อง
โอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567
ทรงเป็นดั่งแสงนำใจของประชาชนไทย และทรงเป็นแบบอย่างแก่ประชาชนชาวไทย
การรักษาสุขภาพ และการออกกำลังกาย ทรงมีพระเมตตาแม่ไพศาลแก่พสกนิกร
ชาวไทยอย่างไม่เลือกชั้นวรรณะ และเชื้อชาติ

เพื่อรณรงค์เชิญชวนประชาชนทุกเพศ ทุกวัย และทุกหมู่เหล่า ได้ออกกำลังกาย
กิจกรรมออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ เช่น การเดิน วิ่ง หรือปั่นจักรยาน ซึ่งหาก
ออกกำลังกายติดต่อกันเป็นประจำ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลจากโรค และ
ช่วยลดค่าใช้จ่ายการรักษา ตลอดจนลดภาระของปัญหาโรคเรื้อรังได้

72 พรรษา

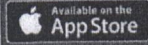
720 คน / จังหวัด,หน่วยงาน

7,200 เครดิต / จังหวัด,หน่วยงาน

72,000,000 แคลอรี

หมายเหตุ: เดิน วิ่ง ปั่น 30 นาที และ 150 แคลอรี = 1 เครดิต

ผู้เข้าร่วมต้อง
DOWNLOAD APPLICATION CCC



วิธีการเข้าร่วม
กิจกรรม

WALK BIKE ๑๐ FIGHTING STROKE



กรุงเทพมหานคร

WALK BIKE ๑๐ FIGHTING STROKE



เชียงใหม่

WALK BIKE ๑๐ FIGHTING STROKE



ยะลา

WALK BIKE ๑๐ FIGHTING STROKE



มหาสารคาม

WALK BIKE ๑๐ FIGHTING STROKE

CALORIES CREDIT



ผู้เข้าร่วมต้อง

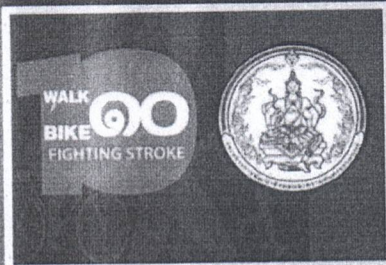
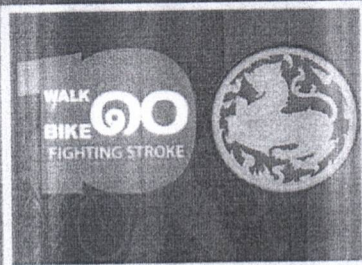
DOWNLOAD APPLICATION CCC



Available on the App Store

GET IT ON Google Play

วิธีการเข้าร่วม
กิจกรรม



WALK
BANK
60
CHALLENGE

CALORIES
CREDIT
CHALLENGE



28 กค. - 2 พย. 67

วิธีการเข้าร่วม กิจกรรม

• เข้าร่วม Challenge ของจังหวัด



• แต่ละจังหวัดมีเป้าหมายเชิญชวนผู้เข้าร่วมไม่น้อยกว่า 720 คน / จังหวัด



• แต่ละจังหวัดมีเป้าหมายร่วมกันสะสมเครดิต
ให้ครบ 7,200 เครดิต



*** เดิน วิ่ง ปั่น 30 นาที และ 150 แคลอรี = 1 เครดิต



ของรางวัล

ทุกคนที่เข้าร่วม จะได้รับ E-Certificate ที่ลงนามโดยผู้ว่าราชการจังหวัด และของรางวัลตามระดับความสม่ำเสมอของการออกกำลังกาย




ระยะเวลาเข้าร่วมกิจกรรม


เริ่ม วันที่ 28 กรกฎาคม 2567 ถึงวันที่ 2 พฤศจิกายน 2567





THANK YOU

Contact Us :

 Calories Credit Challenge
(<https://www.facebook.com/caloriescredit>)

 WRB Fighting Stroke
(<https://www.facebook.com/walkrunbikefighting>)

 Siriraj Stroke Center
(<https://www.facebook.com/sirirajstrokecenter>)

 <https://www.sirirajstrokecenter.org/>

