



ที่ ศธ ๐๒๖๙/ ๖๖๓๙๐๒

สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดเชียงใหม่  
เลขที่ ๑๕๖ หมู่ที่ ๓ ตำบลแม่สา  
อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๑๘๐

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 เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ ปี ๒๕๖๗ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นการ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงเป็นดั่งแสงนำใจ และทรงเป็นแบบอย่างแก่ประชาชนชาวไทย ในการรักษาสุขภาพและการออกกำลังกาย รวมทั้งสร้างความตระหนัก และให้ความรู้โรคหลอดเลือดสมองแก่ประชาชน ตลอดจนจรรณรงค์เชิญชวนคนไทยทั่วประเทศให้หันมาออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพสมองที่แข็งแรง โดยมีกิจกรรมต่าง ๆ ประกอบด้วย ๑) กิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ ๒) กิจกรรมให้ความรู้โรคหลอดเลือดสมอง ๓) กิจกรรมออกกำลังกาย “เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาตเฉลิมพระเกียรติ” ในวันเสาร์ที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ โดยจัดพร้อมกันทั้ง ๗๗ จังหวัดทั่วประเทศ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยแนบ

ในการนี้ สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดเชียงใหม่ จึงขอแจ้งรายละเอียดการจัดโครงการฯ ดังกล่าว เพื่อประชาสัมพันธ์ให้ สถานศึกษา และบุคลากรในสังกัดของท่านทราบ และพิจารณาลงทะเบียนรับสื่อโครงการเดิน 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 แอพพลิเคชั่นก้าวทำใจ (สะสมระหว่าง วันที่ ๙ มิถุนายน - ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๗) และแอพพลิเคชั่น Calorie Credit Challenge:CCC (สะสมระหว่าง วันที่ ๒๘ กรกฎาคม - ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๗) รายละเอียดแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายกองกระพัน เวฬุสาโรจน์)  
ศึกษาธิการจังหวัดเชียงใหม่

กลุ่มอำนวยการ

โทร ๐ ๕๓๒๑ ๘๕๕๓ ต่อ ๑๑-๑๒

โทรสาร. ๐ ๕๓๒๑ ๘๕๕๙ ต่อ ๐

รายชื่อแนบท้ายหนังสือ ที่ ศธ ๐๒๖๙/ว.๑๓.๕๑๕ 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 สมุทรปราการ

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



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

นด\*\*\*\*\*

เบอร์โทร

088-XXX-XXXX

ขนาดไซส์เสื้อ

4XL

เลขบัตรประชาชน

11\*\*\*\*\*

นามสกุล

นด\*\*\*\*\*

อีเมล

\*\*\*\*\*

กิจกรรม

30k



## การแก้ไขข้อมูลที่ลงทะเบียนสำเร็จแล้ว

**ไม่สามารถแก้ไขข้อมูลดังต่อไปนี้ได้**

1. เปลี่ยนสนาม
2. เปลี่ยน size เสื้อ
3. เลขบัตรประชาชน



# แอปพลิเคชันก้าวทำใจ

ในการประชุมเตรียมความพร้อมจัดโครงการเดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต



X



วันพุธที่ 15 พฤษภาคม 2567

กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข

กรมอนามัย ร่วมกับเครือข่ายคนไทยสู้ภัยอัมพาต

# โครงการเดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567



ก้าวท้าใจ สมัคร ส่งผล สะสมแต้ม แลกของรางวัล

แอปพลิเคชัน ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



GET IT ON Google Play | Download on the App Store

**KaotajaiFIT**  
Mobile Application

ลงทะเบียนฟรี | ส่งผลออกทำร่างกาย | สะสมแต้มสุขภาพ | แลกของรางวัล | พิธี 100 วัน 100 แด่สุขภาพ

พร้อมองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพและประเมินสุขภาพด้วยตนเอง



ดาวน์โหลดเลย

www.facebook.com/kaotajai



กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยดูแลสุขภาพดี

# Feature



### 1. ลงทะเบียน

LINE & Web Site & Application

### 2. ประเมิน BMI

21.60 = ปกติ

### 3. รอบรู้สุขภาพ

รอบรู้สุขภาพ

### 4. ส่งผลออกกำลังกาย

ส่งผลออกกำลังกาย

### 5. สะสม LEVEL ค่าประสบการณ์

ค่าประสบการณ์สะสม  
924 / 960  
EXP

### 6. Badges การกิจความสำเร็จ

### 7. จัดอันดับ RANK

ก้าว ก้าว  
Ebit: 617216  
LEVEL 43  
924 คะแนน

### 9. หลักสูตรอบรม DPAC

หลักสูตรการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม สุขภาพ  
DPAC

### 10. เชื่อมโยงข้อมูลกับแอปพลิเคชัน

FIIT Token

### 8. สะสม Health Point แลกของรางวัล

Gift Card  
฿100  
฿50

### 11. HEALTH PLACE

สวนสุขภาพพรมอนามัย  
เปิด 08:00 - 16:00 น.

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยดูสุขภาพดี



# โครงการ เดิน ริ่ง 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

1. เพื่อแสดงถึงความจงรักภักดี เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 ที่ทรงเป็นดั่งแสงนำใจของประชาชนไทย และทรงเป็นแบบอย่างแก่ประชาชนชาวไทย ในการรักษาสุขภาพ และการออกกำลังกาย ทรงมีพระเมตตาแผ่ไพศาลแก่พสกนิกรชาวไทยอย่างไม่เลือกชั้นวรรณะ และเชื้อชาติ

2. เพื่อรณรงค์เชิญชวนประชาชนทุกเพศ ทุกวัย และทุกหมู่เหล่า ได้ออกกำลังกาย ผ่านกิจกรรมออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ เช่น การเดิน วิ่ง หรือปั่นจักรยาน ซึ่งหากออกกำลังกายติดต่อกันเป็นประจำ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลจากโรค และช่วยลดค่าใช้จ่ายการรักษา 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



CALORIES CREDIT CHALLENGE



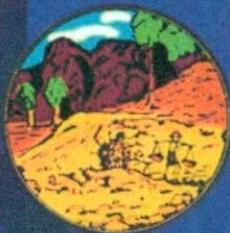
วิธีการเข้าร่วม  
กิจกรรม



กรุงเทพมหานคร



เชียงใหม่



ยะลา



มหาสารคาม

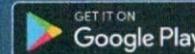


ผู้เข้าร่วมต้อง

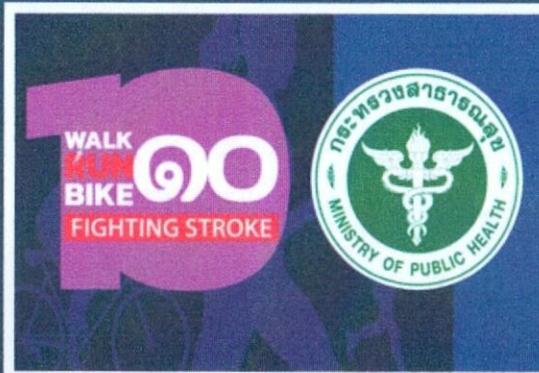
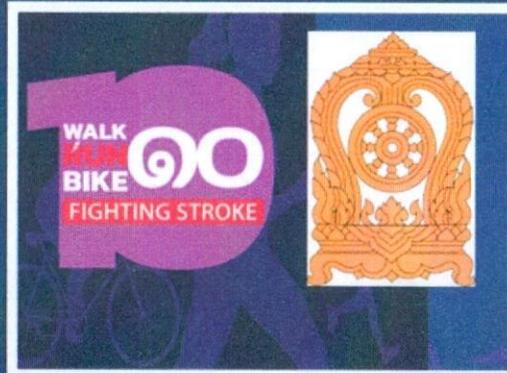
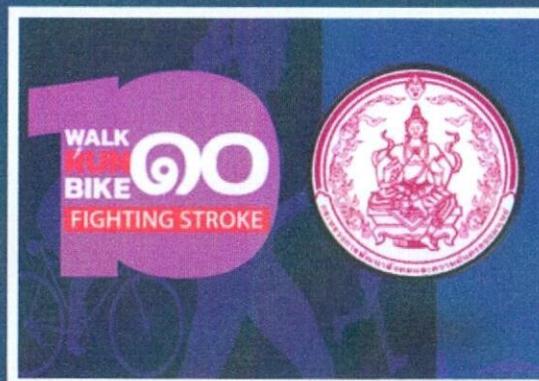
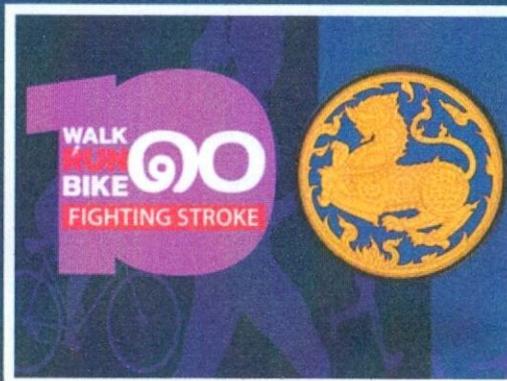
DOWNLOAD APPLICATION CCC



CALORIES CREDIT CHALLENGE



วิธีการเข้าร่วม  
กิจกรรม





28 กค. - 2 พย. 67

# วิธีการเข้าร่วม กิจกรรม

- เข้าร่วม **Challenge** ของจังหวัด



- แต่ละจังหวัดมีเป้าหมายเชิญชวนผู้เข้าร่วมไม่น้อยกว่า **720** คน / จังหวัด



- แต่ละจังหวัดมีเป้าหมายร่วมกันสะสมเครดิตให้ครบ **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/>

