



ที่ ศก ๒๐๓๒/ว ๑๒๗

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพยุห์
ถนนเฉลิมพระเกียรติ ร๙ ต.พยุห์
ศก. ๓๓๒๓๐

กรกฎาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความร่วมมือ หน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในการขับเคลื่อนกิจกรรมก้าวทำใจ Season 2
ด้านภัยโควิด 19

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑.แนวทางการลงทะเบียนและร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ จำนวน ๑ ชุด
๒.เป้าหมายการลงทะเบียนและร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย กระทรวงสาธารณสุข จัดประชุมทางไกล (Teleconference) เพื่อชี้แจงการดำเนินงาน
กิจกรรม“ก้าวทำใจ Season 2 ด้านภัยโควิด 19” และในวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐
อุบลราชธานี ได้จัดโครงการยกระดับการจัดการด้านส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการ
แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยการออกกำลังกายที่บ้านรูปแบบ Virtual Exercises at Home
เชิงสุขภาพที่ ๑๐ และเปิดตัวกิจกรรมก้าวทำใจ ด้านภัยโควิด 19 Season 2

ในกรณีนี้ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอพยุห์ จึงขอความร่วมมือจากท่านและเจ้าหน้าที่
สาธารณสุขในหน่วยงานของท่าน ร่วมลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม “ก้าวทำใจ Season 2 ด้านภัยโควิด
19” และประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทุกภาคส่วนเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว ซึ่งเปิดให้ลงทะเบียนตั้งแต่วันที่ ๑๕
มิถุนายน ๒๕๖๓ เป็นต้นไป และให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ทุกแห่ง เป็นผู้ดำเนินการอำนวยความสะดวก
สะดวกให้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านในสังกัดรับทราบ รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายฤทธิรงค์ โนนใหญ่)
สาธารณสุขอำเภอพยุห์

กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ
โทร.๐ ๔๕๘๑ ๓๕๘๘
โทรสาร ๐ ๔๕๘๑ ๓๕๘๘



ก้าว
ทำใจ SEASON 2
ต้านภัยโควิด19

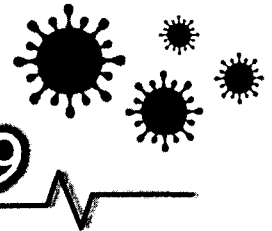
สำนักงานสาธารณสุข

จังหวัดศรีสะเกษ



โครงการก้าวทำใจ Season 2

ต้านภัย COVID-19



การออกกำลังกายในภาวะปกติใหม่ (New Normal)
ใช้เทคโนโลยีสนับสนุน สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย
ส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ และการออกกำลังกาย
ที่ทำได้ด้วยตนเองในช่วงโควิด 19



วิ่ง



จักรยาน



คีตะมวยไทย



แอโรบิก



เวทเทรนนิ่ง

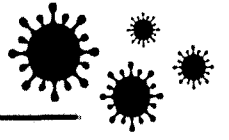


โยคะ



Sisaket Provincial Public Health Office
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ

การดำเนินการ



Target

ประชาชนทั่วไป
ชมรมออกกำลังกาย
หน่วยงานรัฐและเอกชน

โดยเป็นผู้ที่มีอายุ 15 ปี
ขึ้นไป



วิ่งได้ 80 กิโลเมตร

จำนวน **80,000** คน



ปั่นได้ 300 กิโลเมตร

Time

1 กรกฎาคม ถึง
29 สิงหาคม 2563



อื่นๆ 60 วัน 800 นาที

Goal

พิชิต 60 วัน
6,000 แคลอรี



Sisaket Provincial Public Health Office
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ

1 สะสม Health point

(อนาคต Season 3)

ใช้ HP แลกของรางวัล

จากผู้ร่วมสนับสนุนกิจกรรม

รางวัลและ

โล่เชิดชูเกียรติ

2

สิทธิจับฉลาก (Luck draw)

ตามเงื่อนไข 3 ประเภท

สมาชิกที่ผ่านการยืนยัน
ตัวตนแล้ว

สมาชิกที่ร่วมสนุกทาง
social media

สมาชิกที่สะสมผลได้ครบ
ตามเงื่อนไข

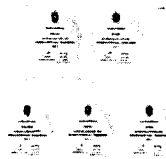
นาฬิกา มูลค่า 2,500 บาท
200 รางวัล



เสื้อ PTT GC (Upcycling)
500 รางวัล



โล่เชิดชูเกียรติ
20 รางวัล



รางวัลร่วมเล่นเกม social
network 4 ครั้ง
รวม 200 รางวัล รางวัลละ
500 บาท



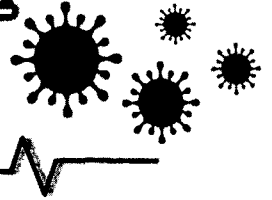
ผ้า BUFF 20,000
รางวัล



Sisaket Provincial Public Health Office
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ

วิธีเข้าร่วมกิจกรรม ก้าวทำใจ Season 2

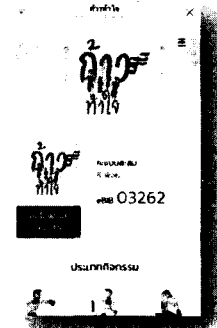
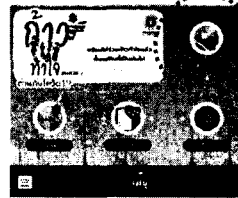
ต้านภัย COVID-19



สมาชิกเดิม
ก้าวทำใจ SS1

→ เข้า Line ก้าวทำใจ →

เลือกสมัครสมาชิก จะมีข้อมูลสมาชิกเดิมอยู่
แก้ไขเพิ่มเติมได้ โดยไม่ต้องกรอกใหม่



สมาชิกใหม่

→ เข้า Line ก้าวทำใจ →

เลือกสมัครสมาชิก
กรอกข้อมูลตามขั้นตอน

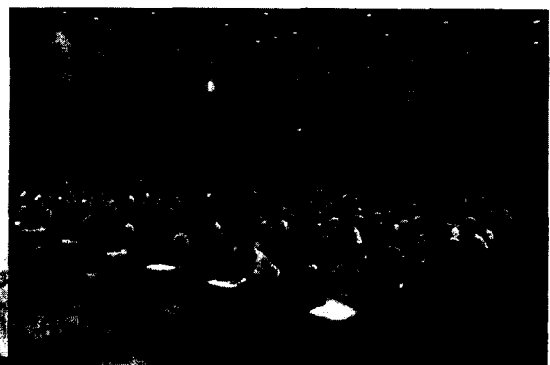
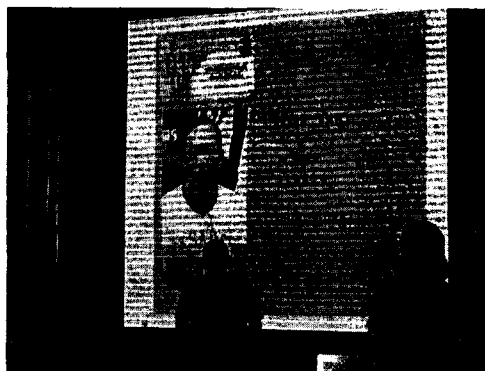
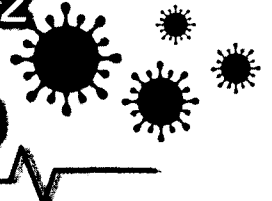
→ ร่วมออกกำลังกายไป
ด้วยกันได้เลย



Sisaket Provincial Public Health Office
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ

Kick Off กิจกรรม ก้าวทำใจ Season 2

ต้านภัย COVID-19



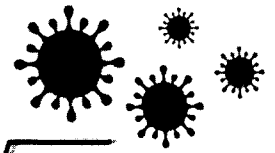
วันที่ 15 มิถุนายน 2563

ณ โรงแรมสุนีย์แกรนด์ จังหวัดอุบลราชธานี



Sisaket Provincial Public Health Office
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ

เป้าหมายการลงทะเบียน

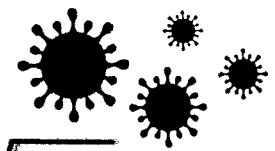


อำเภอ	จำนวน (คน)
เมืองศรีสะเกษ	8,000
ยางชุมน้อย	2,600
กันทรารมย์	4,600
กันทรลักษ์	13,000
ขุขันธ์	6,800
ไพรบึง	2,600
ปรางค์กู่	2,800
ขุนหาญ	6,000
ราชีไศล	4,000
อุทุมพรพิสัย	4,600
บึงบูรพ์	2,000



Sisaket Provincial Public Health Office
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ

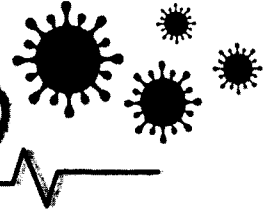
เป้าหมายการลงทะเบียน



อำเภอ	จำนวน (คน)
ห้วยทับทัน	2,000
โนนคูณ	2,000
ศรีรัตนะ	2,600
น้ำเกลี้ยง	2,600
วังหิน	2,600
ภูสิงห์	2,600
เมืองจันทร์	2,000
เบญจลักษ์	2,000
พยุห์	2,000
โพธิ์ศรีสุวรรณ	2,000
ศิลาลาด	2,000

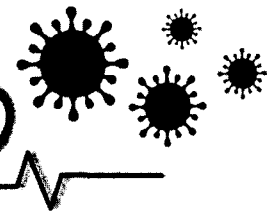


Sisaket Provincial Public Health Office
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดศรีสะเกษ



พีซีที 60 วัน

6,000 แคลอรี



ไฟล์นำเสนอการเข้าร่วมกิจกรรม

เป้าหมายการลงทะเบียนและร่วมกิจกรรม Season 2 ด้านภัยโควิด 19 จังหวัดศรีสะเกษ

ลำดับ	อำเภอ	จำนวน (คน)
1	เมืองศรีสะเกษ	8,000
2	ยางชุมน้อย	2,600
3	กันทรารมย์	4,600
4	กันทรลักษ์	13,000
5	ขุขันธ์	6,800
6	ไพรบึง	2,600
7	ปรางค์กู่	2,800
8	ขุนหาญ	6,000
9	ราชโกล	4,000
10	อุทุมพรพิสัย	4,600
11	บึงบูรพ์	2,000
12	ห้วยทับทัน	2,000
13	โนนคูณ	2,000
14	ศรีรัตนะ	2,600
15	น้ำเกลี้ยง	2,600
16	วังหิน	2,600
17	ภูสิงห์	2,600
18	เมืองจันทร์	2,000
19	เบญจลักษ์	2,000
20	พยุห์	2,000
21	โพธิ์ศรีสุวรรณ	2,000
22	ศิลาลาด	2,000

เป้าหมายการลงทะเบียนและร่วมกิจกรรม Season 2 ด้านภัยโควิด 19 จังหวัดศรีสะเกษ

ลำดับ	อำเภอ	จำนวน (คน)
1	เมืองศรีสะเกษ	20,000
2	ยางชุมน้อย	6,000
3	กันทรารมย์	6,500
4	กันทรลักษ์	20,000
5	ขุขันธ์	10,000
6	ไพรบึง	6,000
7	ปรางค์กู่	6,000
8	ขุนหาญ	6,000
9	ราชโศภ	8,000
10	อุทุมพรพิสัย	8,000
11	บึงบูรพ์	6,000
12	ห้วยทับทัน	6,000
13	โนนคูณ	6,000
14	ศรีรัตนะ	6,000
15	น้ำเกลี้ยง	6,000
16	วังหิน	6,500
17	ภูสิงห์	6,500
18	เมืองจันทร์	6,500
19	เบญจลักษ์	6,000
20	พยุห์	6,000
21	โพธิ์ศรีสุวรรณ	6,000
22	ศิลาลาด	6,000

หมายเหตุ ทางผู้รับผิดชอบจังหวัดจะติดตามและรายงานผลการลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมทุกสัปดาห์