

รายละเอียดการขับเคลื่อน
กิจกรรมก้าวทำใจส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อคนไทยสุขภาพดี จังหวัดระยอง
หัวข้อ “Rayong Health Battle: สุขภาพดี มีรางวัล”

ตามที่กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และเหมาะสม ภายใต้แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573 โดยดำเนินงานผ่านกิจกรรมก้าวทำใจ ส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อคนไทยสุขภาพดี โดยมีวัตถุประสงค์คือ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เพื่อส่งเสริมให้ภาคีเครือข่าย มีทักษะความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย โดยการนำเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ในส่งเสริมสุขภาพของประชาชนผ่านดิจิทัลแพลตฟอร์มก้าวทำใจ ทั้งนี้ สามารถร่วมกิจกรรม ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2569 โดยจังหวัดระยอง จะมีรางวัลการเข้าร่วมกิจกรรมฯ ทั้งหมด 2 ประเภท ได้แก่

ลำดับ	ประเภท	หลักเกณฑ์การตัดสิน	รางวัล
1	รางวัลประเภทบุคคล (Individual Star)	ผู้ที่สะสมจำนวนแคลอรีได้สูงสุดตามระยะเวลาที่กำหนด (1 มกราคม – 30 มิถุนายน 2569)	1. เกียรติบัตรจากผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง 2. เสื้อก้าวทำใจ Limited Edition จำนวน 20 รางวัล
2	รางวัล "ก้าวสม่ำเสมอ" (Consistency Lucky Draw)	ผู้ที่สะสมจำนวนแคลอรีได้ถึงเกณฑ์ขั้นต่ำ (30,000 แคลอรีขึ้นไป) จะได้รับสิทธิ์ลุ้นโชค	1. ของดีเมืองระยอง 2. กระบอกน้ำ 3. ผ้าขนหนูออกกำลังกาย 4. อื่นๆ อีกมากมาย จำนวน 100 รางวัล

หมายเหตุ : ติดตามข่าวสารและประกาศรายชื่อผู้ที่ได้รับรางวัลผ่านช่องทาง Facebook : กลุ่มงาน ส่งเสริมสุขภาพ สสจ.ระยอง และ Facebook : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระยองหลังสิ้นสุดกิจกรรม



เพจกลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ
สสจ.ระยอง



เพจสำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดระยอง



กลุ่มไลน์
ก้าวทำใจ ระยอง 69

ขั้นตอน/วิธีการเข้าร่วมกิจกรรมฯ

ลำดับ	หัวข้อ	วิธีการ
1	สมัครสมาชิก	 ขั้นตอนการสมัครลงทะเบียน
2	ส่งผลออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	 วิธีส่งผลออกกำลังกาย
3	เข้าร่วมกลุ่มไลน์	 กลุ่มไลน์ ก้าวทำใจ ระยอง 69