



## แนวทางการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกาย “คนสระแก้วสุขภาพดี ชีวิตปลอดภัย”

ผ่านแอปพลิเคชัน Kaotajai ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

กระทรวงสาธารณสุข มีนโยบายมุ่งเน้นสร้างเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง และส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยใช้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสุขภาวะที่ดี ร่วมกับการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการออกกำลังกาย โดยโครงการก้าวทำใจ และประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนได้ตั้งแต่อายุ ๖ ปีขึ้นไป ได้สมัครเข้าร่วมโครงการ และส่งผลการออกกำลังกายสะสมแคลอรี ผ่าน แอปพลิเคชัน KaotajaiFITT

๑. ประชาสัมพันธ์ ประชาชน อายุ ๖ ปีขึ้นไป ลงทะเบียนสมัครเข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจ ผ่าน แอปพลิเคชัน KaotajaiFITT ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จนถึงวันที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๖๗

๒. รณรงค์ประชาสัมพันธ์และเชิญชวนให้ประชาชนและบุคลากรของหน่วยงานในจังหวัดออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละ ๓๐ นาที และส่งผลการออกกำลังกายสะสมแคลอรี ผ่านแอปพลิเคชัน KaotajaiFITT ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จนถึงวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๗

๓. ร่วมสวมชุดกีฬา ทุกวันพุธ และจัดกิจกรรมออกกำลังกายของหน่วยงาน องค์กร เพื่อลุ้นรางวัล ๒ ประเภท

๑) โล่รางวัลเชิดชูเกียรติ อำเภอที่มีผู้สมัครก้าวทำใจมากที่สุด ๑-๓ ลำดับ

๒) เสื้อ finish บุคคลที่สะสม Calorie สูงสุด อำเภอละ ๓๐ รางวัล

โดยเริ่มเก็บผลงานตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป - กันยายน ๒๕๖๗

**ก้าวทำใจ** สมัคร ส่งผล สะสมแต้ม แลกของรางวัล

แอปพลิเคชัน ส่งเสริมกิจกรรมสุขภาพ

GET IT ON Google Play | Download on the App Store

**KaotajaiFITT**  
Mobile Application

ลงทะเบียนฟรี  
สมัครใช้งานง่าย

ส่งผลการออกกำลังกาย  
ผ่านแอปพลิเคชัน

สะสมแต้มสุขภาพ  
แลกของรางวัล

ลุ้นรางวัล  
กันชนกิจกรรม

พร้อมด้วยความรู้ด้านการดูแลสุขภาพและประเมินสุขภาพด้วยตนเอง

ดาวน์โหลดเลย

www.facebook.com/kaotajai

**ก้าวทำใจ**

**คนไทยแข็งแรง**

พิชิต 100 วัน 100 แต้มสุขภาพ

สมัคร เบื้องต้น

ส่งผล ออกกำลังกาย

สะสม แต้มสุขภาพ