

# แสงนำใจ ไทยทั้งชาติ **เดิน ริ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 8**



เฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี

กำหนดจัดกิจกรรมวันที่ 21-30 ตุลาคม 2565

เอกสารหมายเลข ๔

**วันที่ 21-29 ตุลาคม 2565**

1. กิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ
2. กิจกรรมให้ความรู้โรคหลอดเลือดสมอง
3. กิจกรรมออกกำลังกายสะสมแคลอรี



วันที่ 21-29 ตุลาคม 2565

วันที่ 28 กรกฎาคม-29 ตุลาคม 2565

**วันอาทิตย์ที่ 30 ตุลาคม 2565 พร้อมกันทั่วประเทศ**

1. นิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ
2. นิทรรศการให้ความรู้โรคหลอดเลือดสมอง
3. กิจกรรมออกกำลังกาย เดิน ริ่ง ปั่น การกุศล

**จังหวัดตราด กำหนดจัด ณ สระสี่เหลี่ยม**

เดิน 3.6 km ริ่ง 10 km ปั่น 21 km.

**ค่าสมัคร ชุดละ 300 บาท**

+ ค่าธรรมเนียม 10 บาท/ส่งไปรษณีย์ 60 บาท

รายได้หลังหักค่าใช้จ่าย มอบ  
**มูลนิธิ รพ.สมเด็จพระยุพราช**  
**มูลนิธิส่วนภูมิภาค**

**\*\*\*เป้าหมาย 600+ ชุด\*\*\***

**เปิดรับสมัครออนไลน์**  
**วันที่ 1-31 ส.ค.65**



รูปที่ระลึก



#ALIFEWITHOUTSTROKE แผนปฏิบัติการ

**ประชาสัมพันธ์**  
**ช่องทางการสมัคร/**  
**ร่วมกิจกรรม**  
**ภายหลัง**

ขอเชิญร่วมกิจกรรมทั้ง 3 กิจกรรม มีรางวัลถ้วยพระราชทาน โลรางวัลจาก 3 กระทรวง



# (ร่าง)จัดสรรโควตา

โครงการแสงนำใจ ไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 8 เฉลิมพระเกียรติ

**เป้าหมายทั้งจังหวัด >600 ชุด**

| หน่วยบริการ   | เจ้าหน้าที่ทั้งหมด | การจัดสรรโควตา (20%) |
|---------------|--------------------|----------------------|
| รพ.ตราด       | 1007               | 200                  |
| สสอ.เมืองตราด | 147                | 30                   |
| รพ.คลองใหญ่   | 159                | 35                   |
| สสอ.คลองใหญ่  | 27                 | 5                    |
| รพ.เขาสมิง    | 159                | 35                   |
| สสอ.เขาสมิง   | 52                 | 10                   |
| รพ.ปอไร่      | 141                | 30                   |
| สสอ.ปอไร่     | 68                 | 15                   |

| หน่วยบริการ  | เจ้าหน้าที่ทั้งหมด | การจัดสรรโควตา (20%) |
|--------------|--------------------|----------------------|
| รพ.แหลมงอบ   | 126                | 25                   |
| สสอ.แหลมงอบ  | 30                 | 5                    |
| รพ.เกาะกูด   | 55                 | 10                   |
| สสอ.เกาะกูด  | 11                 | 3                    |
| รพ.เกาะช้าง  | 94                 | 20                   |
| สสอ.เกาะช้าง | 29                 | 5                    |
| สสจ.ตราด     | 112                | 25                   |

| หน่วยบริการ          | เจ้าหน้าที่ทั้งหมด | การจัดสรรโควตา (20%) |
|----------------------|--------------------|----------------------|
| รวมหน่วยงานสาธารณสุข | 2,200              | 453                  |



# TRAT WALK RUN BIKE 8 FIGHTING STROKE

ขอเชิญร่วมกิจกรรมการกุศล  
แสงนำใจ ไทยทั้งชาติ  
**เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต**  
ครั้งที่ 8 เฉลิมพระเกียรติ

◆ กิจกรรมที่ 1 วันที่ 21-30 ตุลาคม 2565

- ลงนามถวายพระพร
- ได้รับความรู้เพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง
- ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสะสมแคลอรี

◆ กิจกรรมที่ 2

**วันอาทิตย์ที่ 30 ตุลาคม 2565**

ขอเชิญ เดิน วิ่ง ปั่น การกุศล



เส้นทาง เดิน วิ่ง ปั่น ณ สระสี่แยก อ.เมือง จ.ตราด



รายได้หลังหักค่าใช้จ่ายมอบ  
มูลนิธิโรงพยาบาล  
สมเด็จพระยุพราช

**สมัคร วันที่ - 31 สิงหาคม 2565**

**ค่าสมัคร 300 บาท** ทุกระยะ

ผู้สมัครจะได้รับเสื้อที่ระลึก และหากเข้าเส้นชัยรับเหรียญที่ระลึก

ค่าธรรมเนียม 10 บาท/ค่าส่งไปรษณีย์ 60 บาท

QR code สมัครเข้าร่วมกิจกรรม

ผ่านระบบออนไลน์



**QR Code สมัคร  
เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ  
สมัคร เดิน วิ่ง ปั่นฯ**

**รบกวนแจ้งผู้ประสาน  
ของแต่ละหน่วยงาน  
มือถือ 0899361816  
Id Line : pinkchili**





# การเข้าร่วม 3 กิจกรรม ผ่าน Line Official Account

## TRAT Fighting Stroke



# การเข้าร่วม 3 กิจกรรม ผ่าน Line Official Account

## TRAT Fighting Stroke

1

สมัคร วันที่-31 สิงหาคม 2565  
เสนาหัว ไทยทั้งชาติ  
เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต  
ครั้งที่ 8 เฉลิมพระเกียรติ  
คลิกที่นี่  
**TRAT WALK RUN BIKE 8 FIGHTING STROKE**  
หรือคลิกเมนูด้านล่างปุ่มกลางแถวล่าง  
โปรดเลื่อนอ่านข้อความที่ท้ายเข้าร่วมโครงการจากเราค้า

2

ลงนามถวายพระพร  
โครงการเสนาหัว ไทยทั้งชาติ  
เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 8

3

ความรู้  
โรคหลอดเลือดสมอง

4

สะสมแคลอรี  
ออกกำลังกาย

5

ลงทะเบียนสมัคร  
เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต

6

ติดต่อสอบถาม  
ส่งภาพกิจกรรม

cs.google.com

ลงนามถวายพระพร  
พระพร  
โครงการเสนาหัว ไทยทั้งชาติ  
เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 8  
new.on.pi@gmail.com  
(ยังไม่แชร์) สลับบัญชี  
\*จำเป็น  
ข้าพระพุทธเจ้า \*  
คำตอบของคุณ

สัญญาณเตือนภัย  
โรคหลอดเลือดสมอง

เกร็ดความรู้  
โรคหลอดเลือดสมอง

7 อาการเตือนภัย  
Alert - STEM-STROKE - BENEFAST  
Call 1669  
พร้อม  
นายธีร สันนากร  
โลกาสาธุสุข

โรคหลอดเลือดสมองและ  
สัญญาณเตือน  
การดู 357 ครั้ง · 3 เดือนที่แล้ว  
กดไลค์ 2 ไม่ชอบ 0 แชร์ 0 สร้าง 0  
กดติดตาม 0  
กดติดตาม 696 คน

สะสมแคลอรีออกกำลังกาย  
เลือกสะสมเพียงข้อใดข้อหนึ่งเพียงข้อเดียว  
เริ่มสะสม 21-30 ตุลาคม 2565  
ก้าวท้าใจ SEASON 4  
กระทรวงสาธารณสุข  
CALORIES CREDIT CHALLENGE  
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

Walk Run Bike 8 (สนาม...  
https://race.thai.run/wrb8trat

THAI RUN

เสนาหัว ไทยทั้งชาติ  
เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต  
ครั้งที่ 8 เฉลิมพระเกียรติ

ช่วงรับสมัคร  
ราคา ปกติ

เปิดรับสมัคร 1 สิงหาคม 2565 เวลา 12:00 น.  
ปิดรับสมัคร 31 สิงหาคม 2565 เวลา 23:59 น.  
หรือปิดรับสมัครทันทีเมื่อมีผู้สมัครครบเต็มจำนวน

ประเภทการแข่งขัน ค่าใบสมัคร



## รางวัลสำหรับเขตสุขภาพ

1.  
ถ้วยพระราชทาน  
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

2.  
ถ้วยพระราชทาน  
สมเด็จพระนางเจ้า  
พระบรมราชินี

3.  
โล่รางวัล  
รัฐมนตรีว่าการ  
กระทรวงสาธารณสุข

## รางวัลสำหรับจังหวัด

4.  
โล่รางวัล  
รัฐมนตรีว่าการ  
กระทรวงการท่องเที่ยว  
และกีฬา

5.  
โล่รางวัล  
รัฐมนตรีว่าการ  
กระทรวงมหาดไทย

# รางวัลสำหรับเขตสุขภาพ

## 1. ถ้วยพระราชทาน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เกณฑ์พิจารณาการมอบถ้วยพระราชทานสมเด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
คะแนนรวม 500 คะแนน

|                                     |                                                                       |              |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|
| Celebration<br>Score<br>300 คะแนน   | ความสมบูรณ์ในการจัดงานเฉลิมพระเกียรติ<br>( วันที่ 21-29 ตุลาคม 2565 ) | 200<br>คะแนน |
|                                     | ความสมบูรณ์ในการจัดงานเฉลิมพระเกียรติ<br>( วันที่ 30 ตุลาคม 2565 )    | 100<br>คะแนน |
| Application<br>Score<br>100 คะแนน   | จำนวนแคลอรี่รวมของผู้ร่วมกิจกรรม<br>( วันที่ 21-30 ตุลาคม 2565 )      | 100<br>คะแนน |
| Participation<br>Score<br>100 คะแนน | จำนวนคนที่มาร่วมงานกิจกรรม<br>( วันที่ 21-30 ตุลาคม 2565 )            | 100<br>คะแนน |



# รางวัลสำหรับเขตสุขภาพ

## 2. ถ้วยพระราชทาน สมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินี

เกณฑ์พิจารณาการมอบถ้วยพระราชทานสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินี  
คะแนนรวม 500 คะแนน

|                                     |                                                                       |              |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|
| Celebration<br>Score<br>300 คะแนน   | ความสมบูรณ์ในการจัดงานเฉลิมพระเกียรติ<br>( วันที่ 21-29 ตุลาคม 2565 ) | 200<br>คะแนน |
|                                     | ความสมบูรณ์ในการจัดงานเฉลิมพระเกียรติ<br>( วันที่ 30 ตุลาคม 2565 )    | 100<br>คะแนน |
| Education<br>Score<br>100 คะแนน     | ความสมบูรณ์ของนิทรรศการให้ความรู้<br>( วันที่ 21-29 ตุลาคม 2565 )     | 100<br>คะแนน |
| Participation<br>Score<br>100 คะแนน | จำนวนคนที่มาร่วมงานกิจกรรม<br>( วันที่ 21 - 30 ตุลาคม 2565 )          | 100<br>คะแนน |





## รางวัลสำหรับเขตสุขภาพ

### 3. โล่รางวัล รัฐมนตรีว่าการ กระทรวงสาธารณสุข

ข้อมูลเคลอริ  
จากผู้ร่วมกิจกรรม  
ในแต่ละจังหวัด  
ที่ใช้แอป “ก้าวทำใจ”



- เคลอริจากกิจกรรมเดินวิ่งปั่น
- เคลอริจากกิจกรรมอื่นๆ  
(รวม 19 กิจกรรม)
- เคลอริในช่วงวันที่ 21-30 ตุลาคม

## รางวัลสำหรับจังหวัด

4.  
โล่รางวัล  
รัฐมนตรีว่าการ  
กระทรวงการท่องเที่ยว  
และกีฬา

ข้อมูลแคลอรี  
จากผู้ร่วมกิจกรรม  
ในแต่ละจังหวัด  
ที่ใช้แอป "CCC"



- แคลอรีจากกิจกรรมเดินวิ่งปั่น  
- แคลอรีในช่วง  
วันที่ 28 กรกฎาคม ถึง 30 ตุลาคม

# รางวัลสำหรับจังหวัด

## 5. โล่รางวัล รัฐมนตรีว่าการ กระทรวงมหาดไทย

คะแนนรวม 500 คะแนน

|                                     |                                                                       |              |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|
| Celebration<br>Score<br>300 คะแนน   | ความสมบูรณ์ในการจัดงานเฉลิมพระเกียรติ<br>( วันที่ 21-29 ตุลาคม 2565 ) | 200<br>คะแนน |
|                                     | ความสมบูรณ์ในการจัดงานเฉลิมพระเกียรติ<br>( วันที่ 30 ตุลาคม 2565 )    | 100<br>คะแนน |
| Application<br>Score<br>100 คะแนน   | จำนวนเครือข่ายรวมของผู้ร่วมกิจกรรม<br>( วันที่ 21-30 ตุลาคม 2565 )    | 100<br>คะแนน |
| Participation<br>Score<br>100 คะแนน | จำนวนคนที่มาร่วมงานกิจกรรม<br>( วันที่ 21-30 ตุลาคม 2565 )            | 100<br>คะแนน |

