

ThaiSook ไทยสุข เพื่อให้คนไทยสุขภาพดี มีความสุข

เครื่องมือช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดความ
เสี่ยงการเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

Download on the
App Store

Available on the
Google Play



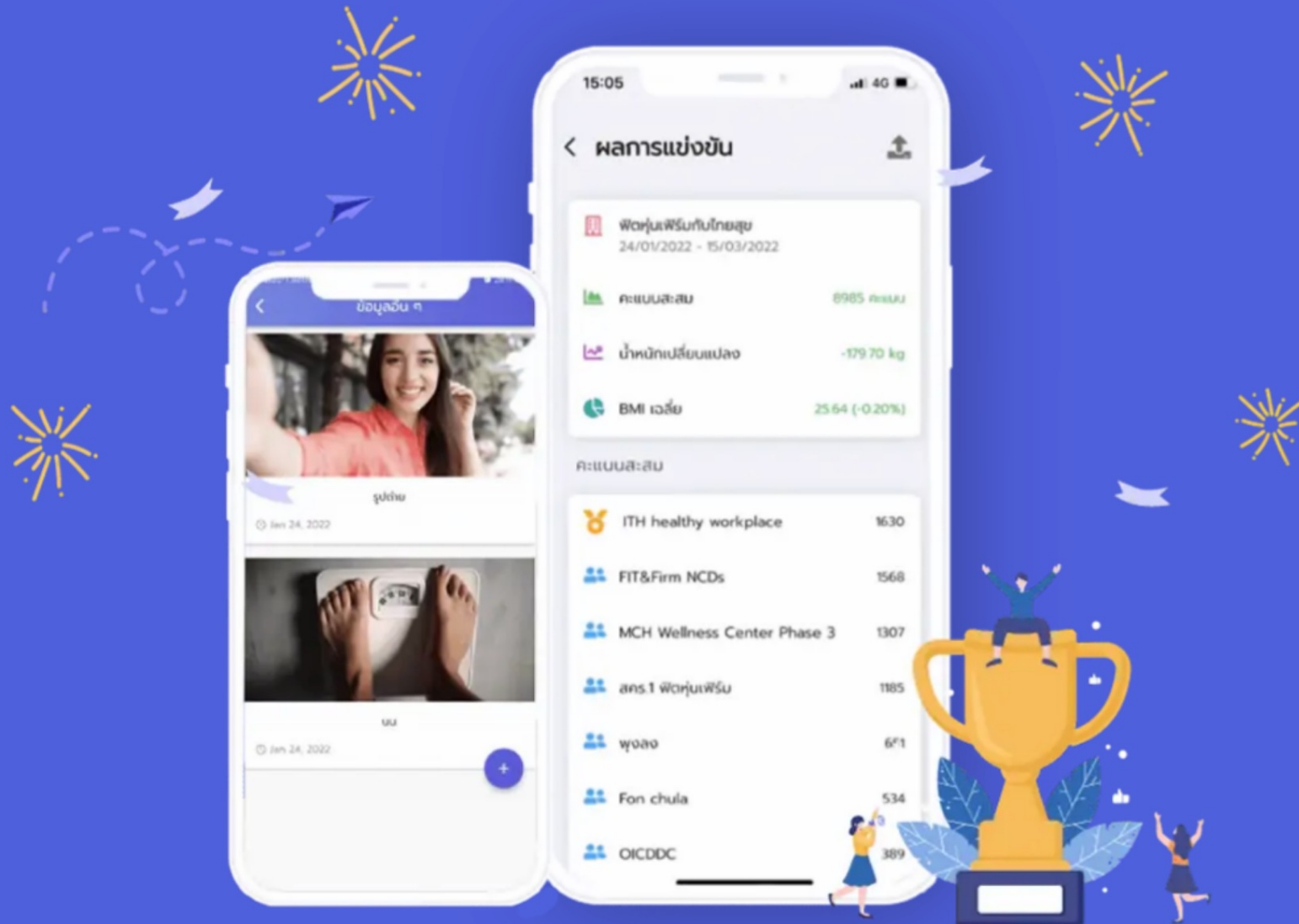
ระบบสนับสนุนโค้ชส่งเสริมสุขภาพแบบไฮบริด

ระบบไทยสุขออกแบบมาให้เป็นเครื่องมือช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อสนับสนุนการโค้ชแบบกลุ่ม ทั้งในรูปแบบออนไลน์และออฟไลน์



แพลตฟอร์มการแข่งขันเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

ไทยสุขเน้นให้ความรู้และทดลองปฏิบัติจริง ร่วมกับกลุ่มคนที่สนใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผ่านโมเดลการแข่งขันแบบออนไลน์



ระบบมีความปลอดภัย ได้มาตรฐาน

โครงสร้างระบบออกแบบตามมาตรฐาน พระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA) และมีกระบวนการดำเนินงานตามแนวปฏิบัติในรรமாகิบาลข้อมูลของ สวทช.



เพียงไม่กี่นาทีเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น








ไทยสุขวอช (ThaiSook Watch) จะทำให้การติดตามสุขภาพเป็นเรื่องง่ายสำหรับทุกคน

ระบบไทยสุขยังเชื่อมต่อเพื่อดึงข้อมูลอัตโนมัติจาก iOS Health, Google Fit, NSTDA Kiosk, และ DDC Public BP





THAISOOK WATCH 1.0

-  1.8" TFT Display
-  24H Real Time Heart Rate
-  Blood Oxygen Monitor
-  Body Temperature Monitor
-  Daily Steps
-  Activity Tracking
-  Phone Notifications



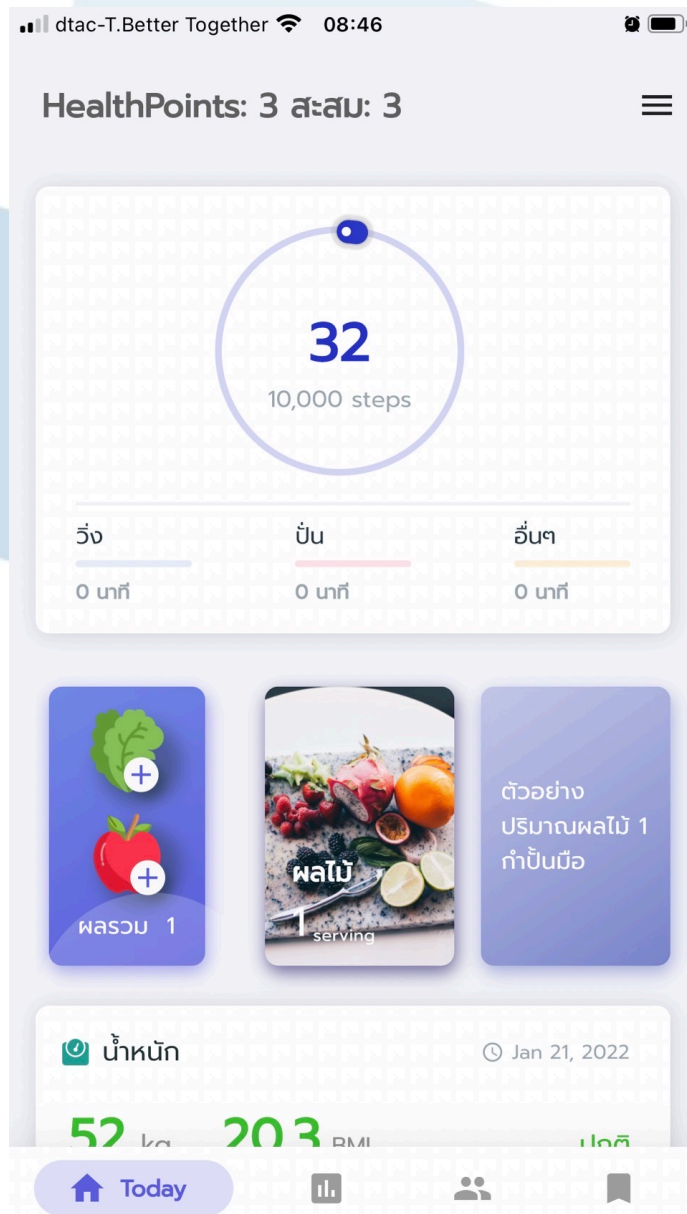
การใช้งานแอปพลิเคชันไทยสุข

ตัวชี้วัด 8 อย่าง ที่สำคัญต่อสุขภาพ ตามคำแนะนำของสมาคมโรคหัวใจแห่งอเมริกา



- เวลาที่ใช้ออกกำลังกายต่อสัปดาห์
- ปริมาณผักและผลไม้ที่กินต่อวัน
- น้ำหนักตัว
- การนอน
- การสูบบุหรี่
- ความดันโลหิต
- ระดับไขมันในเลือด
- ระดับน้ำตาลในเลือด

การบันทึกข้อมูล - ออกกำลังกาย พักผลไม้



การออกกำลังกาย

เพิ่มข้อมูล รายงาน ข้อมูลย้อนหลัง

Friday, January 21 8:46

- เดิน ก้าว
- วิ่ง นาที
- ปั่นจักรยาน นาที
- ออกกำลังกายแบบอื่น นาที

Save

*การออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง (Aerobic exercise) นับเฉพาะช่วงที่ได้ออกแรงถึงระดับหนักพอควร คือ หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้น หรือหอบเหนื่อยจนร้องเพลงไม่ได้แต่ยังพูดได้ เช่น เดินเร็ว, jogging, ว่ายน้ำ, ปั่นจักรยาน

พักผลไม้

พักผลไม้ กราฟ

Today 2 Serving(s)

พักพัก 1 Serving(s) 08:47

Gallery Camera

การบันทึกข้อมูล - น้ำหนัก ดัชนีมวลกายต่าง ๆ

dtac-T.Better Together 08:49

HealthPoints: 4 สะสม: 4

น้ำหนัก Jan 21, 2022

52 kg 20.3 BMI ปกติ

ความดันโลหิต Jan 21, 2022

120/80 mmHg 64 bpm

ค่าผลเลือด Jan 21, 2022

205 Cholesterol 135 LDL 99 Glucose 6.4 HbA1c

ดื่มน้ำ

400 ml 25%

ดื่มน้ำล่าสุด 08:47

dtac-T.Better Together 08:49

น้ำหนัก

เพิ่มข้อมูล รายงาน ข้อมูลย้อนหลัง

Friday, January 21 8:49

น้ำหนัก kg

BMI ค่าดัชนีมวลกาย

รอบเอว นิ้ว

Save

dtac-T.Better Together 08:49

ค่าผลเลือด

เพิ่มข้อมูล รายงาน ข้อมูลย้อนหลัง

Friday, January 21 8:49

Glucose mg/dL

HbA1c %

Cholesterol mg/dL

HDL mg/dL

LDL mg/dL

Triglycerides mg/dL

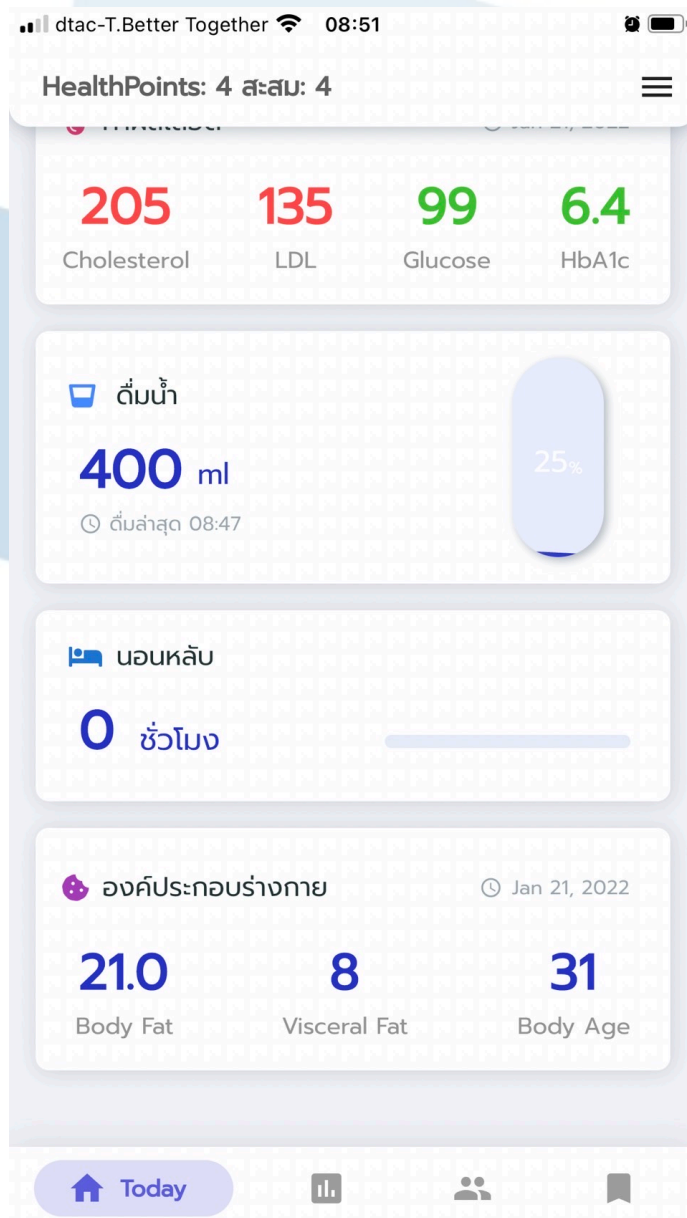
Creatinine mg/dL

eGFR

Uric Acid mg/dL

ALT/SGPT U/L

การบันทึกข้อมูล - ดื่มน้ำ นอน องค์กรประกอบร่างกาย



เพิ่มข้อมูลการนอน

วันที่ Friday, January 21

เวลาเข้านอน

เวลาตื่น

Save

องค์กรประกอบร่างกาย

เพิ่มข้อมูล รายงาน ข้อมูลย้อนหลัง

Friday, January 21 8:51

Body Fat %

Visceral Fat

Muscle Mass kg

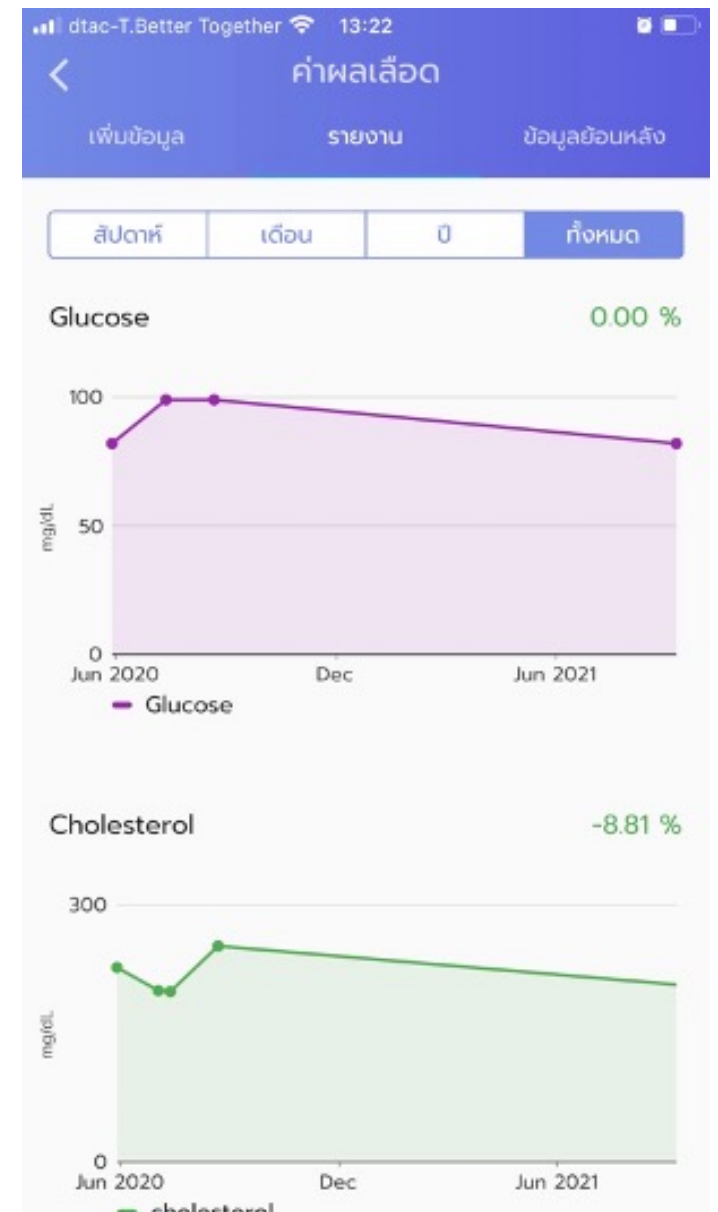
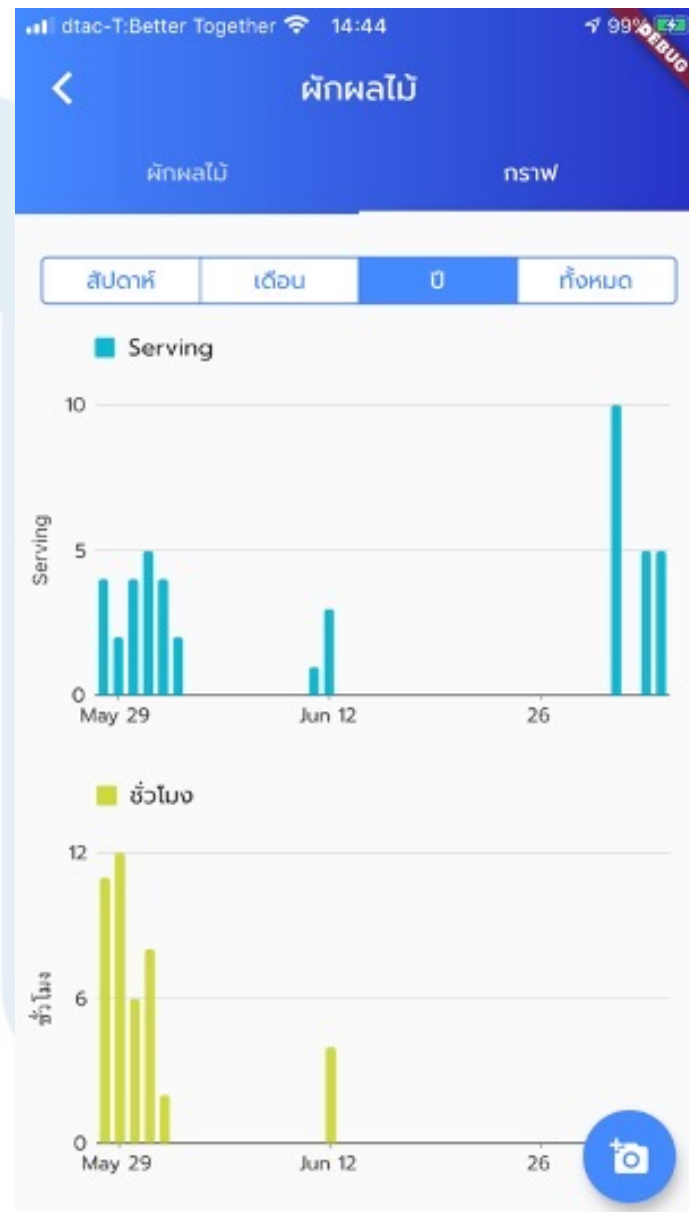
Body Age ปี

รอบเอว นิ้ว

ไขมัน

Save

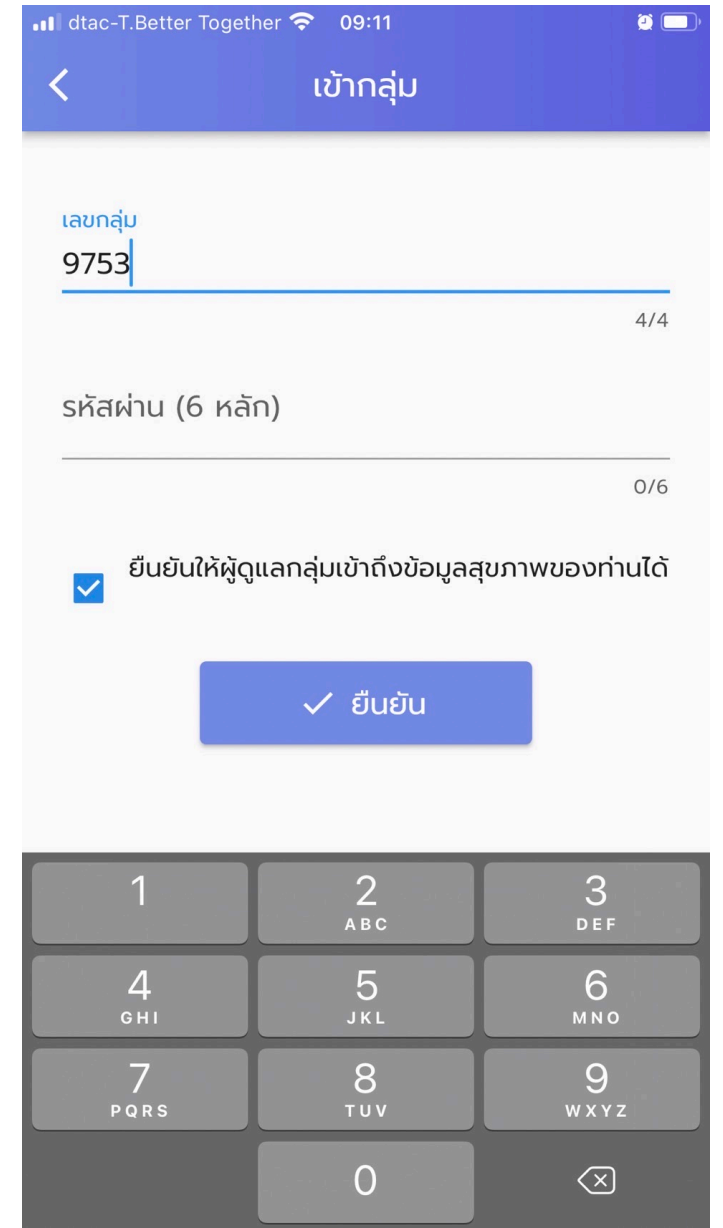
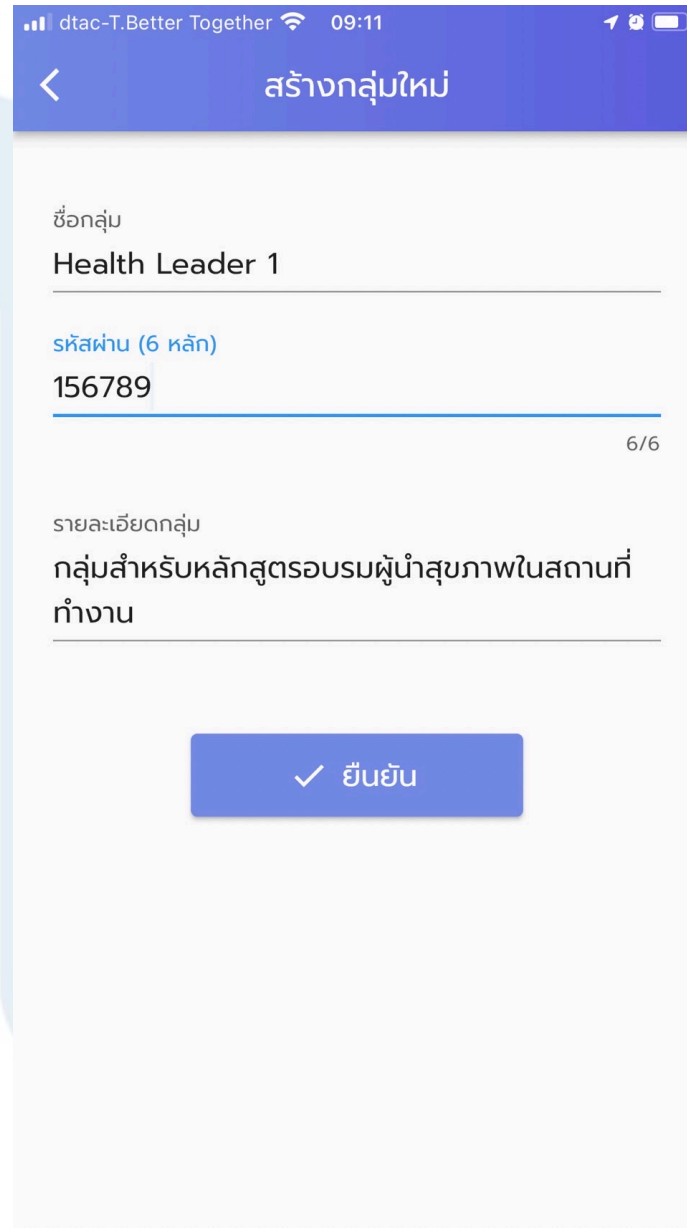
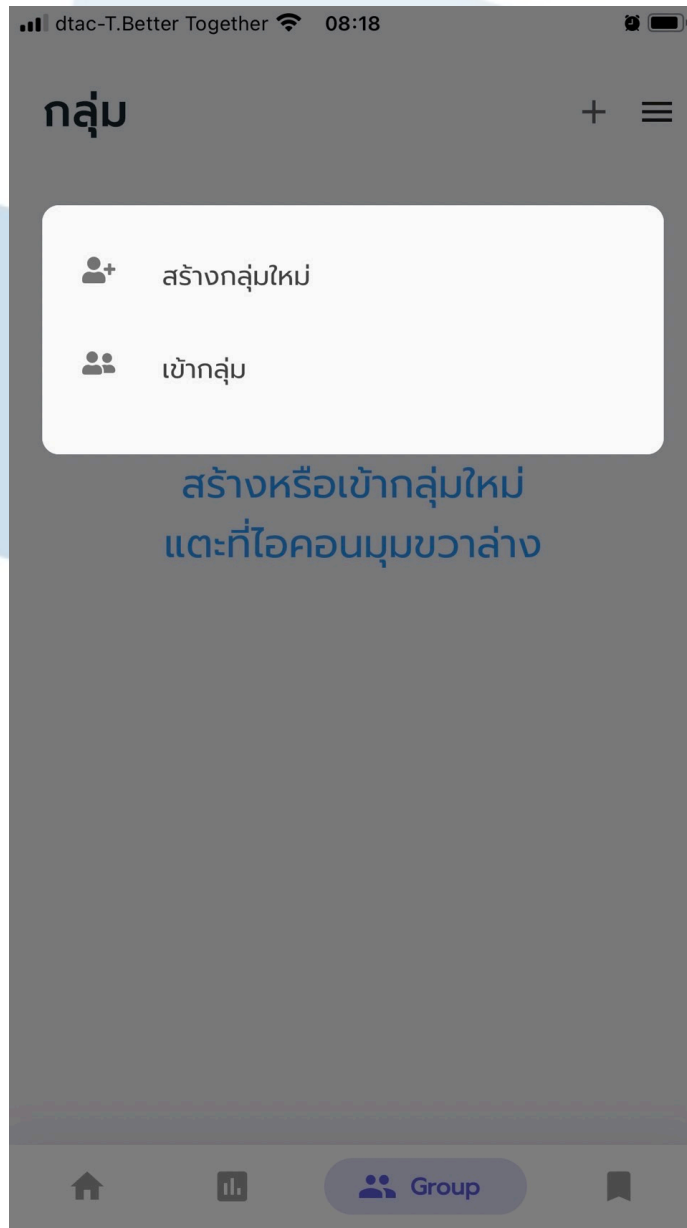
รายงานประจำสัปดาห์ กราฟสำหรับติดตามพัฒนาการ



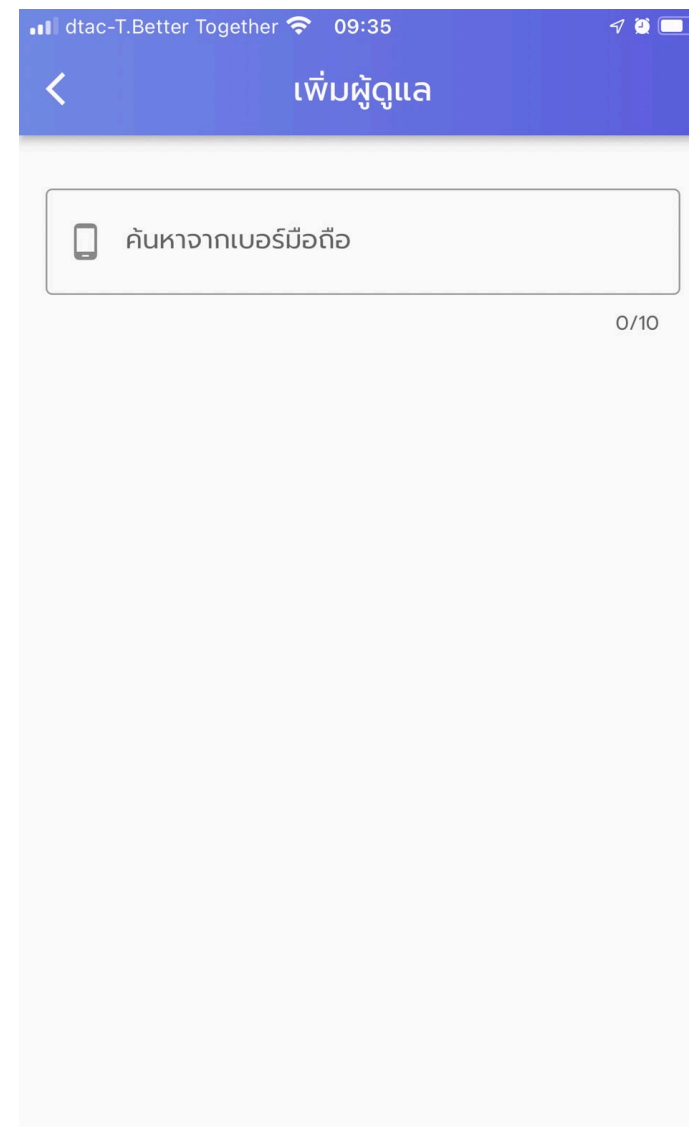
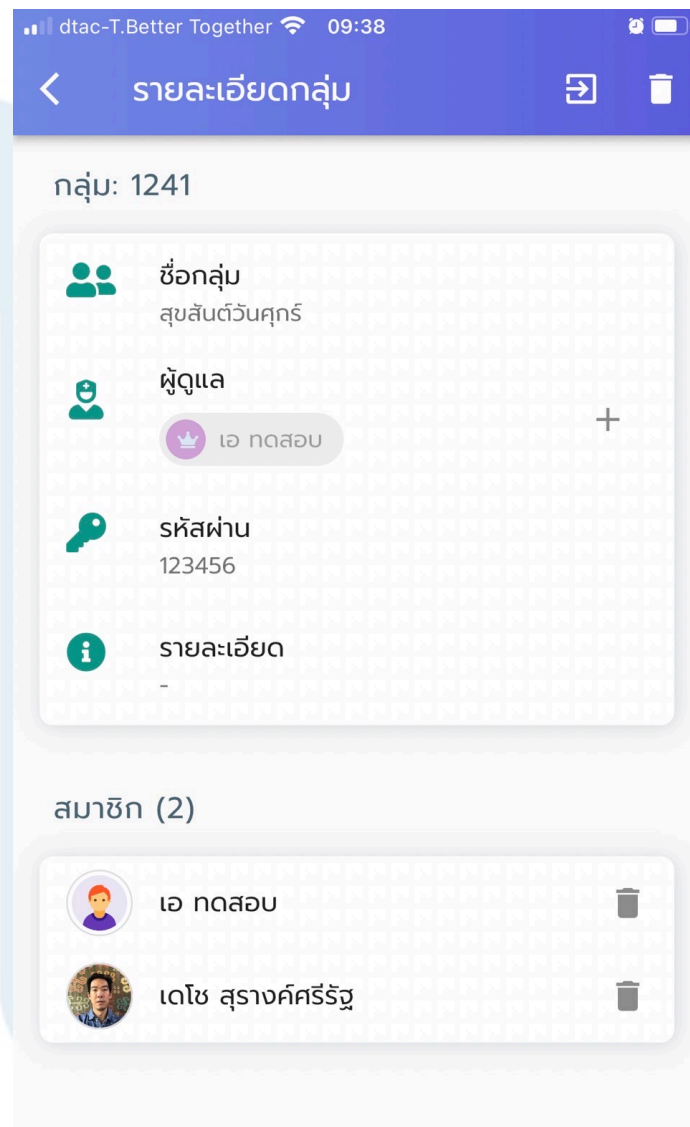
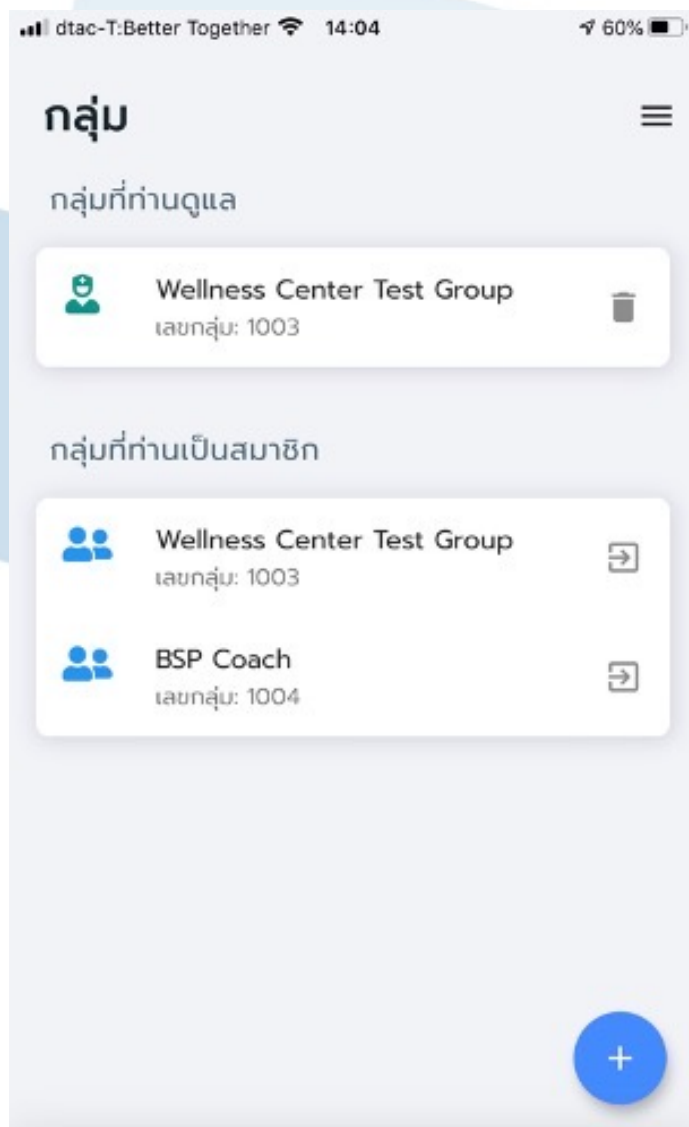


ระบบสนับสนุนการโค้ชแบบไฮบริด

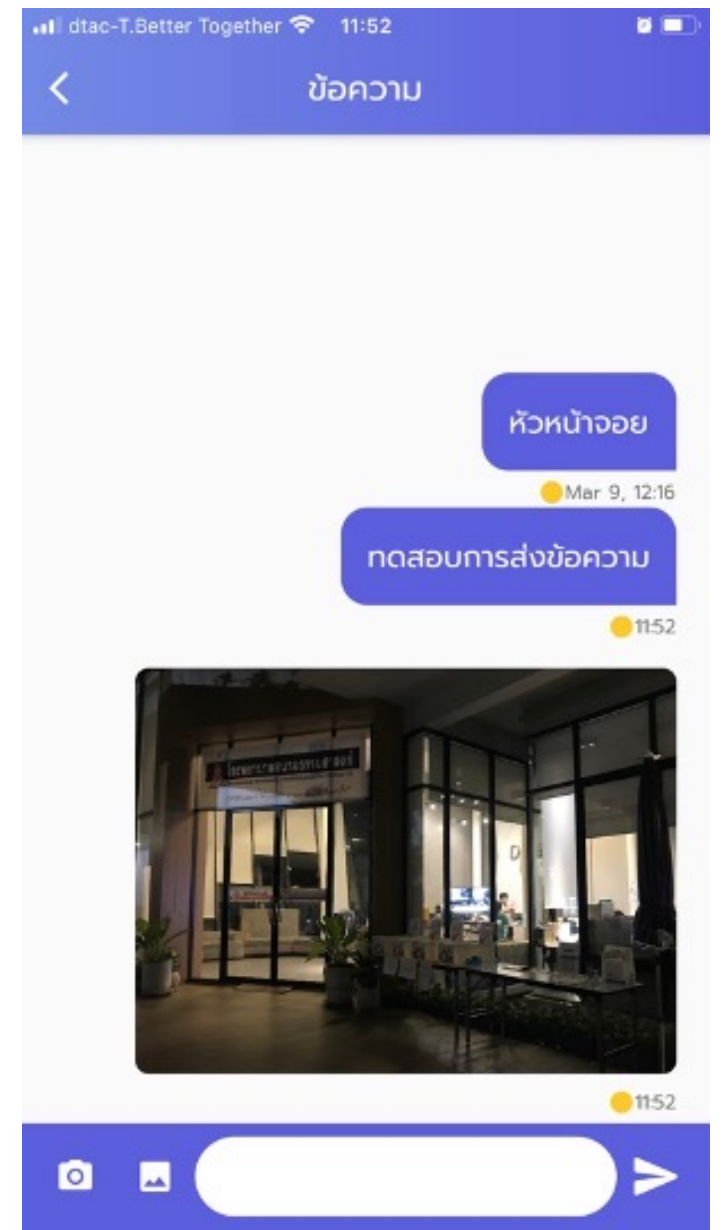
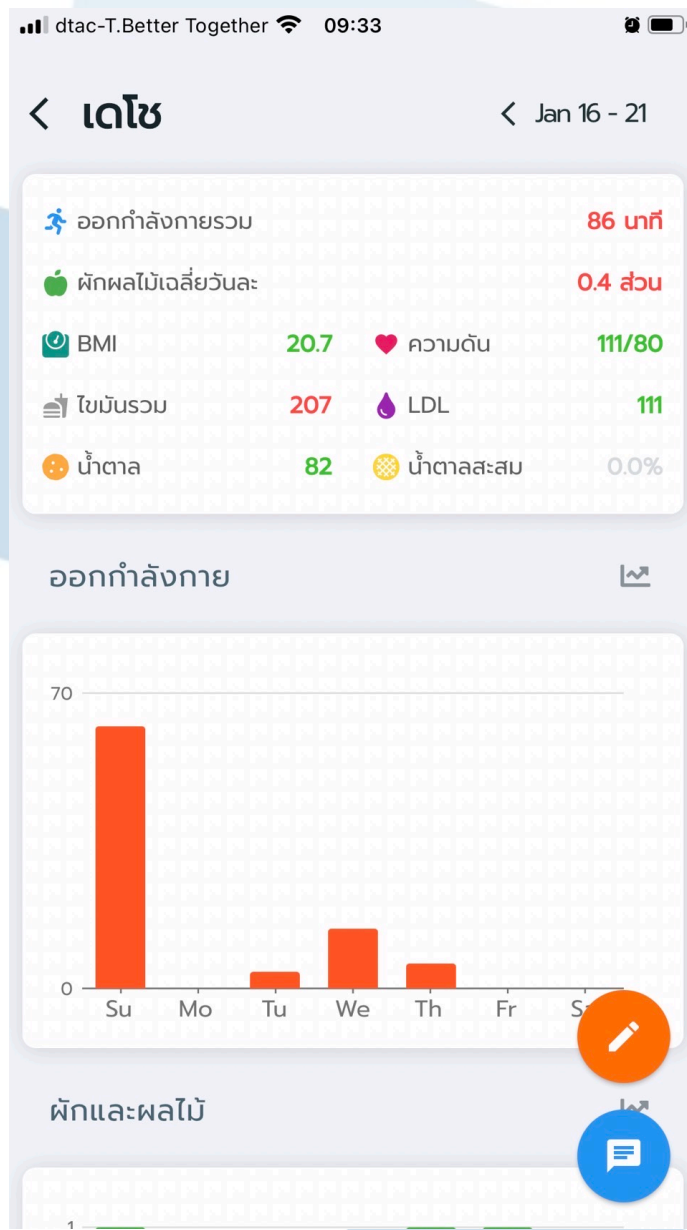
การจัดการกลุ่ม - สร้างกลุ่ม เข้าร่วมกลุ่ม



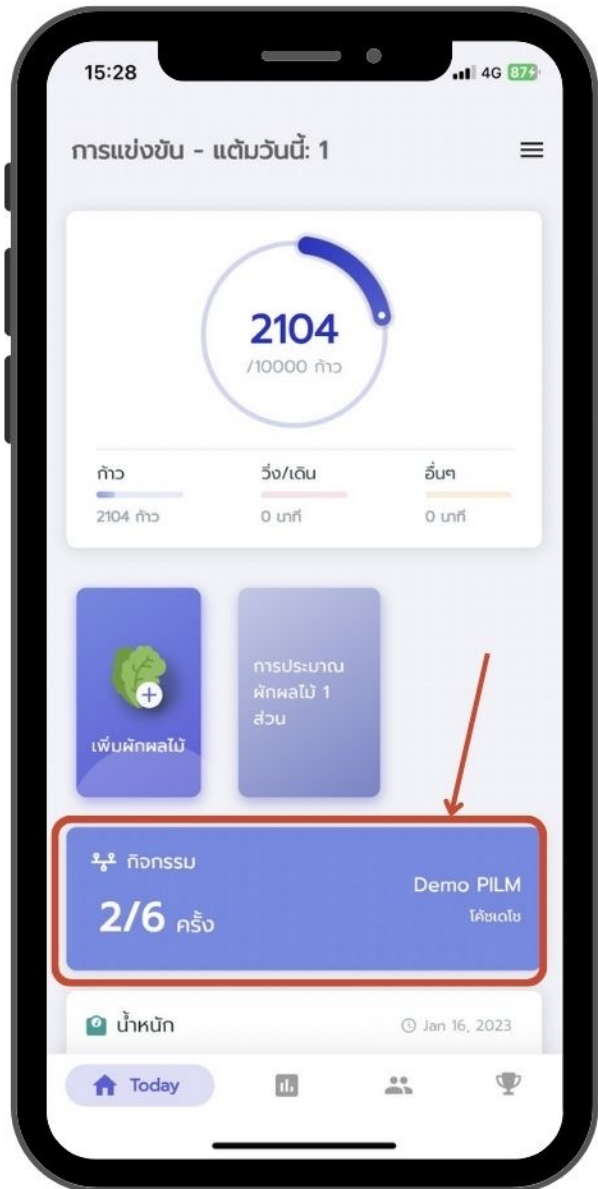
การจัดการกลุ่ม - รายละเอียด เพิ่มโค้ช



การจัดการกลุ่ม - พัฒนาการลูกทีม การสื่อสาร



โปรแกรมการโค้ชแบบโฮบริด



เข้าร่วมโปรแกรม PILM

- โค้ชจะเป็นคนเพิ่มผู้ใช้งานเข้าโปรแกรม PILM
- เมื่อโค้ชเพิ่มเข้าโปรแกรม PILM แอปพลิเคชัน ThaiSook ของผู้ใช้งานจะมีช่อง PILM เพิ่มในหน้า home

ในส่วนของโปรแกรม PILM จะประกอบด้วย

A. การทำแบบทดสอบสำหรับการรับบริการ on-site

B. รายละเอียดกิจกรรม (ผลการทดสอบ)

ค่า	เป้าหมาย	ผลวัด
ความดันโลหิต	120	114
ความดันโลหิตล่าง	80	73
อัตราการเต้น (bpm)	80	68
น้ำหนัก (kg)	60.36	50
BMI	23	19.05
รอบเอว (cm)	80	-
รอบสะโพก (cm)	103.9	-
รอบเอว/รอบสะโพก	0.77	-
Sit-to-stand	40	72
Push-up	43	1
6-min walk Distance (m)	494	720
6-min walk HR (bpm)	-	-
6-min walk VO2Max	-	-
YMCA Sit and Reach (cm)	20	18.5
Back-scratch left (cm)	-	-
Back-scratch right (cm)	-	-
ยืนขาเดียว (sec)	43	60

• ตัวอย่าง การทำแบบทดสอบครบทั้งหมัด

• ผู้ใช้งานต้องทำแบบทดสอบเพื่อเข้ารับบริการ

• ผู้ใช้งานสามารถดูรายละเอียดบริการแต่ละครั้ง (on-site) ได้ที่หน้าโค้ชโปรแกรม

• รายละเอียดโปรแกรมของท่าน



ระบบจัดการแข่งขันเพื่อส่งเสริมสุขภาพ



จุดประสงค์ เพื่อสร้างความรู้ในการดูแลสุขภาพในระยะยาว
ได้ทดลองปฏิบัติจริง เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างยั่งยืน



การแข่งขันส่งเสริมสุขภาพ
(หน่วยงาน, ชุมชน)



กลุ่มย่อย 2-10 คน
(ครอบครัว, เพื่อน)
แต่งตั้งผู้นำกลุ่ม



สร้างความสนใจในการดูแลสุขภาพ



อบรมให้ความรู้
ทดลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



อบสมูแบบ on-site
หรือ online



อบรมผู้ร่วมกิจกรรมให้มีความรู้ในการดูแลสุขภาพ
ทดลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านการแข่งขันในระบบไทยสุขภาพ



ผู้นำสุขภาพ



ลูกทีม



ผู้นำสุขภาพ



ลูกทีม

...

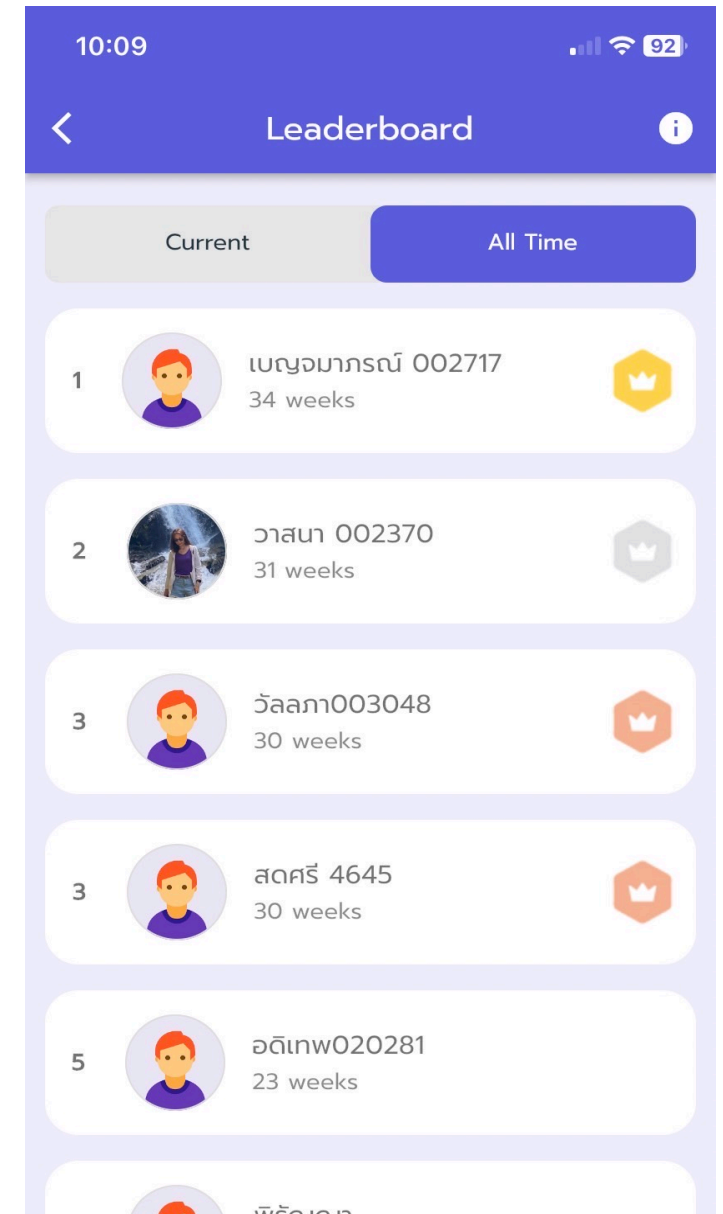
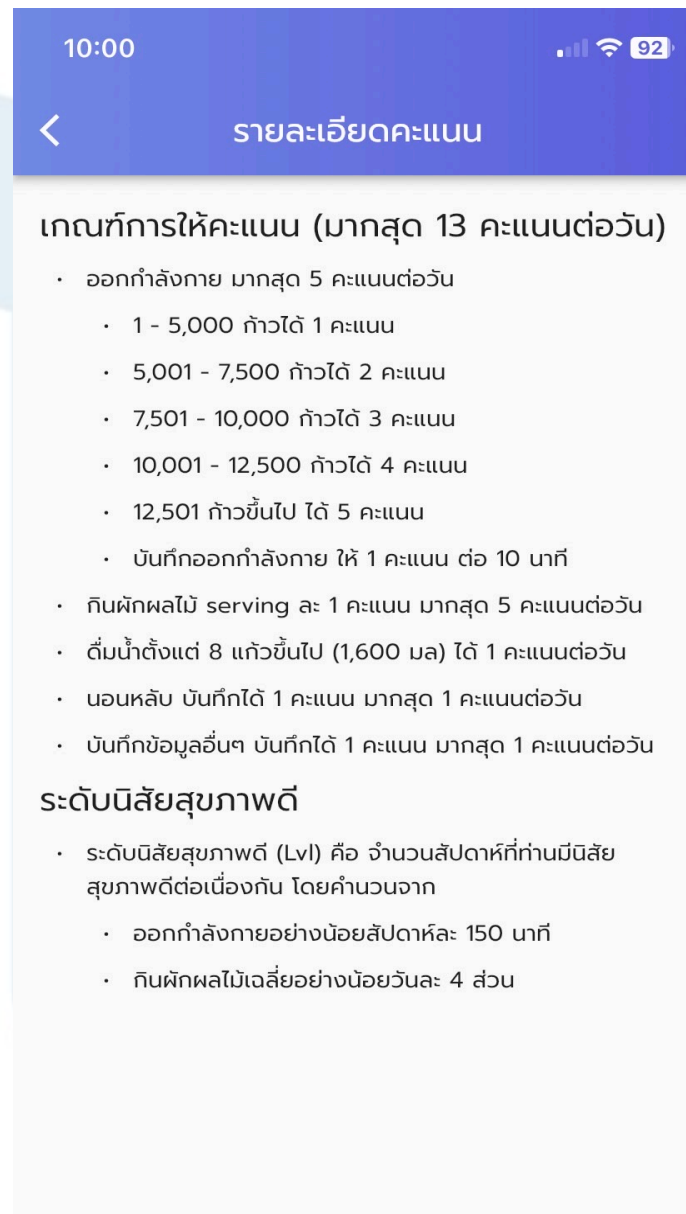
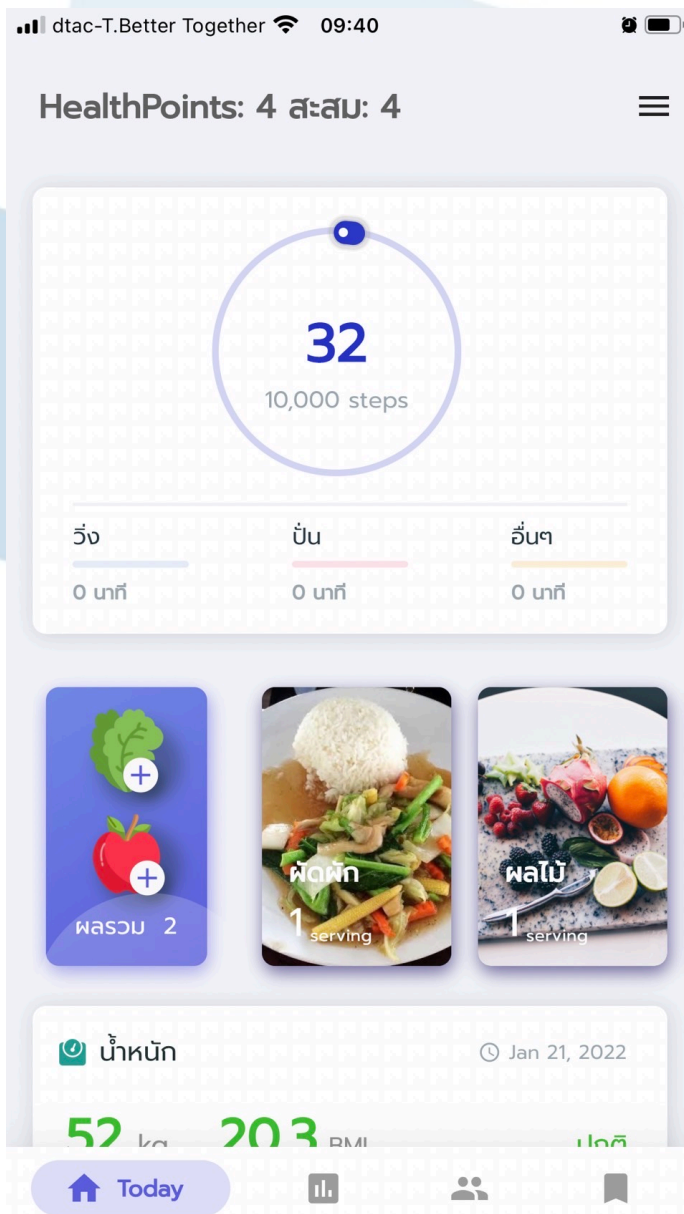


ผู้นำสุขภาพ

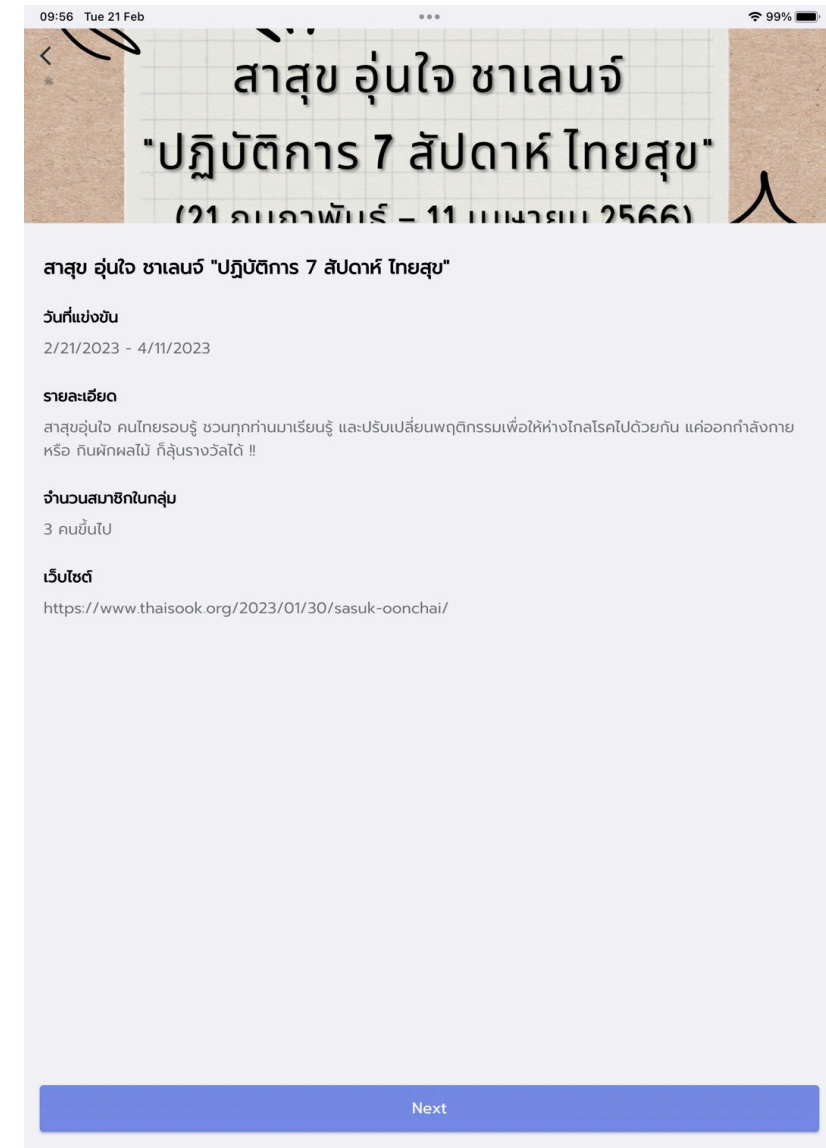
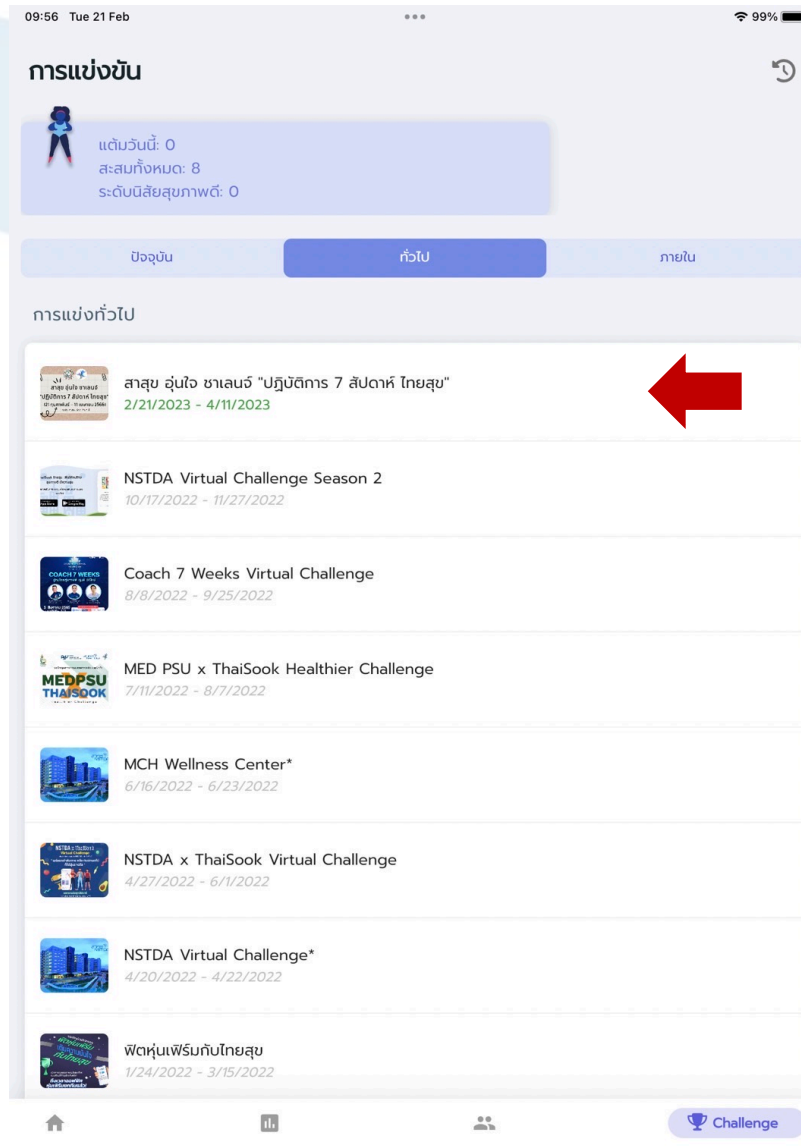
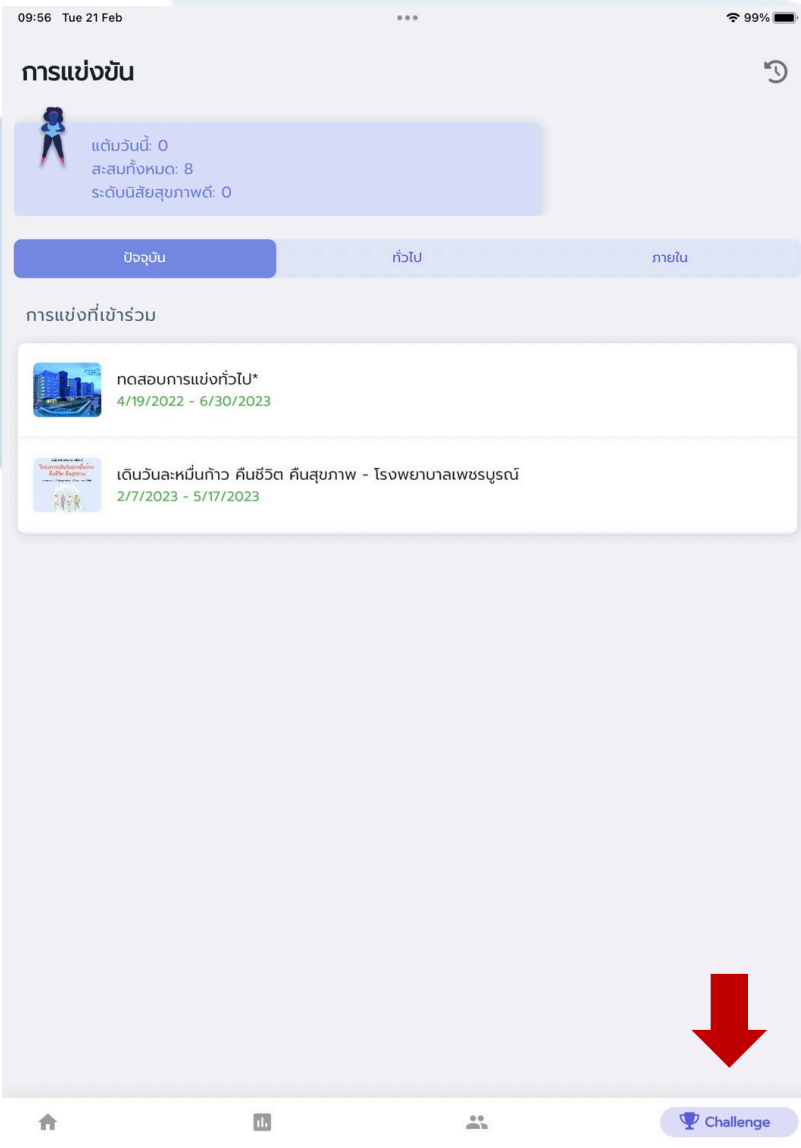


ลูกทีม

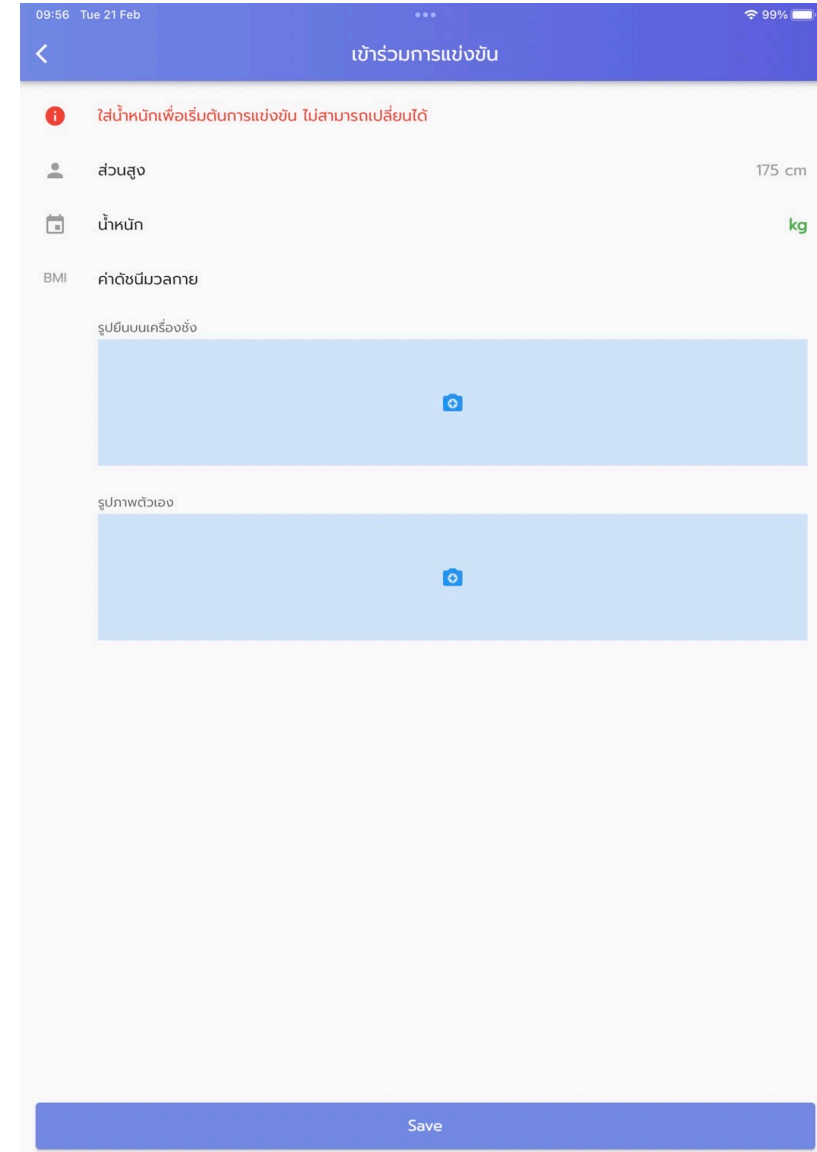
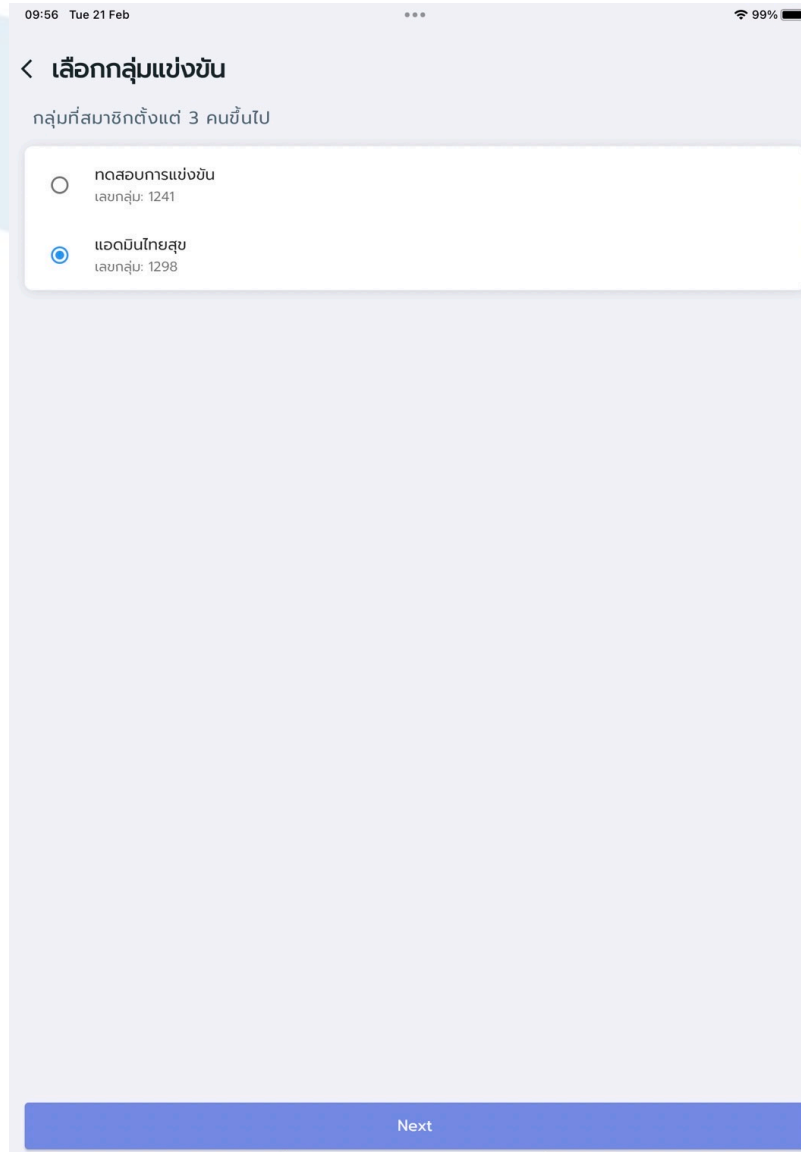
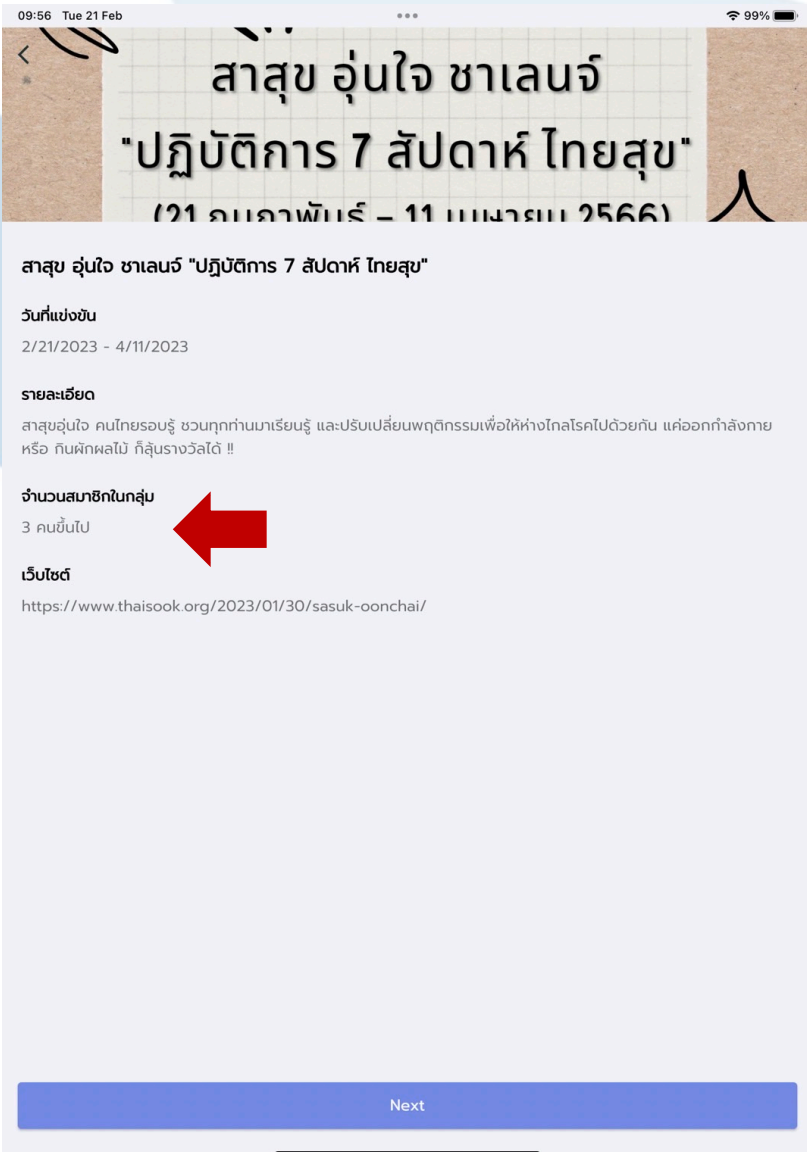
การแข่งขัน - คะแนนสุขภาพ



การแข่งขัน - ข้อมูลการแข่งขัน



การแข่งขัน - เข้าร่วมการแข่งขัน





ตัวอย่างการจัดกิจกรรม

การแข่งขัน NSTDA Virtual Challenge



**NSTDA x ThaiSook
Virtual Challenge**
สโมสร สวทช. ร่วมกับ NECTEC และ A-MED

" แอ้ออกกำลังกาย หรือ กินผักผลไม้
ก็ได้ลุ้นรางวัล "

แจกรางวัลทุกสัปดาห์
กว่า 200 รางวัล รวม 45,000 บาท



**อบรมสุขภาพดี
(Healthier You)**
โดย NSTDA x ThaiSook Virtual Challenge

" มาเรียนรู้วิธีดูแลสุขภาพด้วยตนเอง
ให้มีสุขภาพดีตลอดไป "



ผศ. พ.ช. สวิวัฒน์ วชรศักดิ์ศรี
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

ช่วงที่ 1
รู้จัก NCDs การประเมิน
และการจัดการเชิงป้องกัน



ดร. ชลชัย อานามารณ
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
มหาวิทยาลัยมหิดล

ช่วงที่ 2
การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
และการออกกำลังกาย



พ.อ.หญิง พญ. สิริกานต์ เตชะวณิช
กองจักษุกรรม
โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

ช่วงที่ 3
การส่งเสริมโภชนาการเพื่อ
สุขภาพที่ดี ห่างไกลโรค



คุณกัมกัมกัม เตชะจินดา
วิทยากรด้านจิตวิทยา
สังคมวิทยา เครือข่ายคนไทยไร้พุงฯ

ช่วงที่ 4
การสร้างแรงจูงใจในการ
ดูแลสุขภาพ

📌 **เกณฑ์รางวัลตลอด 5 สัปดาห์ รวม 4 กิจกรรม – แค่ใช้แอปทำกิจกรรมที่ชอบได้เลย !!**

กิจกรรม 1	สร้างนิสัยที่ดี (25 รางวัล)	คะแนนเฉลี่ยอย่างน้อย 225 คะแนน
กิจกรรม 2	ออกกำลังกาย (25 รางวัล)	ออกกำลัง 30 นาทีต่อครั้ง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือ เดินมากกว่า 8,000 ก้าวต่อวัน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (รวมอย่างน้อย 15 ครั้ง)
กิจกรรม 3	กินผักผลไม้ (25 รางวัล)	กินผักผลไม้เฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 3 ส่วน (<u>วิธีการประมาณ</u>) (รวมอย่างน้อย 105 ส่วน)
กิจกรรม 4	ลดน้ำหนัก (25 รางวัล)	คนที่ BMI เกิน 23 ทุกคนในกลุ่ม น้ำหนักลดลงอย่างน้อย 2%

Challenge Timeline

บุณยบุษ บุษววรรณ
about an hour ago

แก้วมังกร 🌿
กลุ่ม: สาวสาวสาว (1314)

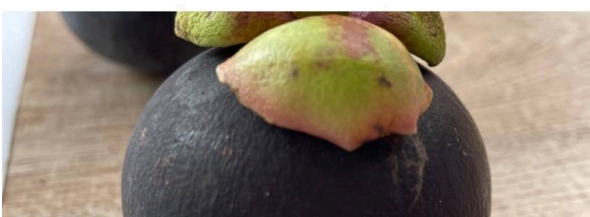
Serving	Calories
2	0 kcal



WAAN
about an hour ago

มังงา 🌿
กลุ่ม: SWOY (1304)

Serving	Calories
1	0 kcal

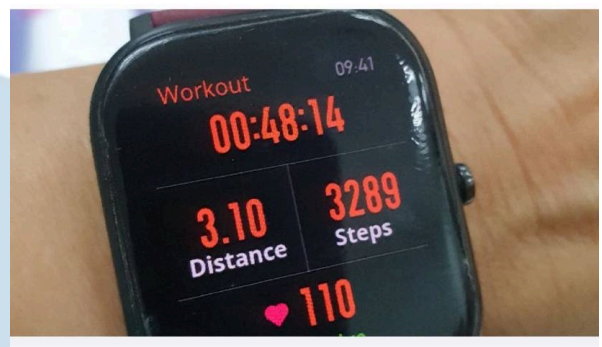


Challenge Timeline

เมณีวรรณ ไวกสิกรณ์
2 hours ago

วิ่งออกกำลังกาย 🏃
กลุ่ม: Budhosp angel (1300)

Distance	Time	Calories
3.1 km	48 min	360 kcal



ธนิตตา มั่งมี
2 hours ago

ผักผลไม้ 🌿
กลุ่ม: I-PEX Team (1289)

Serving	Calories
2	0 kcal



Challenge Timeline

ศุภิสรา บุญญเศรษฐ์โชติ
2 hours ago

วิ่งออกกำลังกาย 🏃
กลุ่ม: Budhosp angel (1300)

Distance	Time	Calories
1.9 km	11 min	77 kcal



👍

★ 5th Running this year
🏆 Fastest Running
[Add a comment](#)

กนต์ปวีร์ ศรีจำพันธ์
2 hours ago

แตงกวา คู่กับ ทอดมัน 🌿
กลุ่ม: SWOY (1304)

Serving	Calories
1	0 kcal



< ผลการแข่งขัน

NSTDA x ThaiSook Virtual Challenge
4/27/2022 - 6/1/2022

- คะแนนสะสม** 17839 คะแนน
- น้ำหนักเปลี่ยนแปลง** -52.70 kg
- BMI เฉลี่ย** 23.85 (-0.53%)
- ดูรายละเอียดเพิ่มเติม

- I-PEX Team 1541
- Samut_Non_Ma 1022
- สาวสาวสาว 909
- Pharmacist Fitroutine 904
- สมาชิกฟิตเนส 882
- รักสุขภาพสุขใจ 877
- Budhosp angel 860
- A1MW 822

ระบบหลังบ้านสำหรับผู้จัดการแข่งขัน



การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและติดตามผล

โปรแกรมของเราช่วยให้สามารถติดตามดัชนีถึง 7 อย่าง คือ ปริมาณการออกกำลังกาย ปริมาณการบริโภคผักผลไม้ ดัชนีมวลกาย การสูบบุหรี่ ความดันโลหิต ค่าไขมันในเลือด และน้ำตาลในเลือด ได้อย่างง่ายดาย และช่วยประเมินพร้อมให้คำแนะนำรายสัปดาห์ เป็นผู้ช่วยส่วนตัวในการเฝ้าติดตามสุขภาพของท่านต่อไป



LOGIN

- Dashboard
- Challenge
- User Management
- Logout

<https://thaisook-admin.web.app/>

Owner	Status	Details	Start date	End date	Actions
ไทยสุข แอดมิน2	Finished	ทดสอบ	19/04/2022	04/05/2022	
ไทยสุข แอดมิน2	Running	แค่ออกกำลังกาย หรือ กินผักผลไม้ ก็ลุ้นรางวัลได้ !! สโมสรฯ ร่วมกับ ศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (NECTEC) และศูนย์วิจัยเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวกและเครื่องมือแพทย์ (A-MED) จัดการแข่งขันสร้างเสริมสุขภาพภายในอุทยานวิทยาศาสตร์ แค่วางทีมกันมา จะเลือกออกกำลังกาย หรือ กินผักผลไม้ หรือ ทั้งคู่ก็ได้ มาร่วมสร้างนิสัยที่ดีด้วยกัน และเรายังมีรางวัลให้ทั้งหมด 200 รางวัล รวม 45,000 บาท #แจกรางวัลทุกสัปดาห์	27/04/2022	01/06/2022	
ไทยสุข แอดมิน2	Finished	WHO CCS-NCDS	24/01/2022	15/03/2022	
ไทยสุข แอดมิน2	Finished	-	20/04/2022	21/04/2022	

Rows per page: 20 1-4 of 4

< Challenge summary

VERIFY

EDIT

REPORT FLAG

NSTDA x ThaiSook Virtual Challenge (ไทยสุข แอดมิน2)

27/04/2022 - 01/06/2022

Last updated 17/05/2022

Summary



62.5

Weight loss (kg)



64.0K

Workout (mins)



11.4M

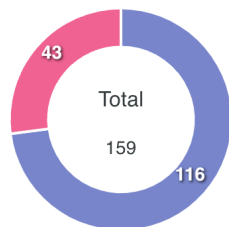
Steps



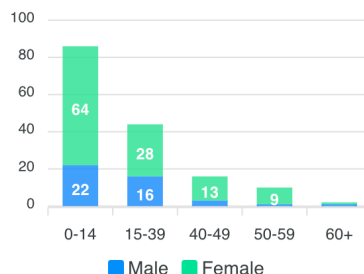
7.2K

PBWF (serves)

Participants



Age groups



Report

Start Date*
27/04/2022

DD/MM/YYYY

End Date*
01/06/2022

DD/MM/YYYY

SUBMIT

Export

Start Date*
27/04/2022

DD/MM/YYYY

End Date*
01/06/2022

DD/MM/YYYY

EXPORT

ผู้จัดการแข่งขัน

- ดูภาพรวมของการแข่งขันล่าสุด
- สามารถเลือกช่วงเวลาเพื่อดูข้อมูลสรุป สำหรับการให้รางวัลพิเศษรายสัปดาห์
- สามารถนำข้อมูลดิบออกไปวิเคราะห์เพิ่มเติมในรูปแบบไฟล์ excel

NSTDA x ThaiSook Virtual Challenge
รางวัลพิเศษ กิจกรรมสัปดาห์ที่ 2

รางวัลชนะเลิศ : Pharmacist Fitroutine (1308)

รางวัลพิเศษ 20 ทีม

สมานธิพิณ (1396)	HealthyWKT (1316)
สาธิตาขาว (1314)	BPY (1295)
สร้อยกาญจน์ (1294)	SWOY (1304)
AIMW (1302)	IFEX Team (1289)
Thaifit (1324)	สสว1 (1309)
Budhosp angel (1300)	almond's aunties ♡ (1320)
Samut_Non_Ma (1284)	เตียงจางฉีต (1336)
Healthy Together (1290)	กาญจนา โสภพพาทานา (1327)
BudZk&Z (1305)	Just One (1315)
Soft Power (1287)	พลัดเปลี่ยน (1288)

หัวหน้าทีมที่ได้รับรางวัล ส่งรูปถ่ายมาพร้อมบัตรเชิญจากทีมไปที่ทีมชื่อผู้ดูแล และ inbox เข้ามาได้เลย

รางวัลพิเศษมอบเพียงพอ 3 ทีม
Budhosp angel (1300)
Soft Power (1287)
เป็นคุณหญิง (1335)

www.Thaisook.org | Facebook:Thaisook

สถิติไทยสุข Virtual Challenger ปี 2565



1,585 คน

ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน



1,044 กิโลกรัม

น้ำหนักลดรวม



124,900 ส่วน

กินผักผลไม้รวมกัน



1,001,400 ทกั

ออกกำลังกายรวมกัน



225 ล้านก้าว

เดินด้วยกันมา