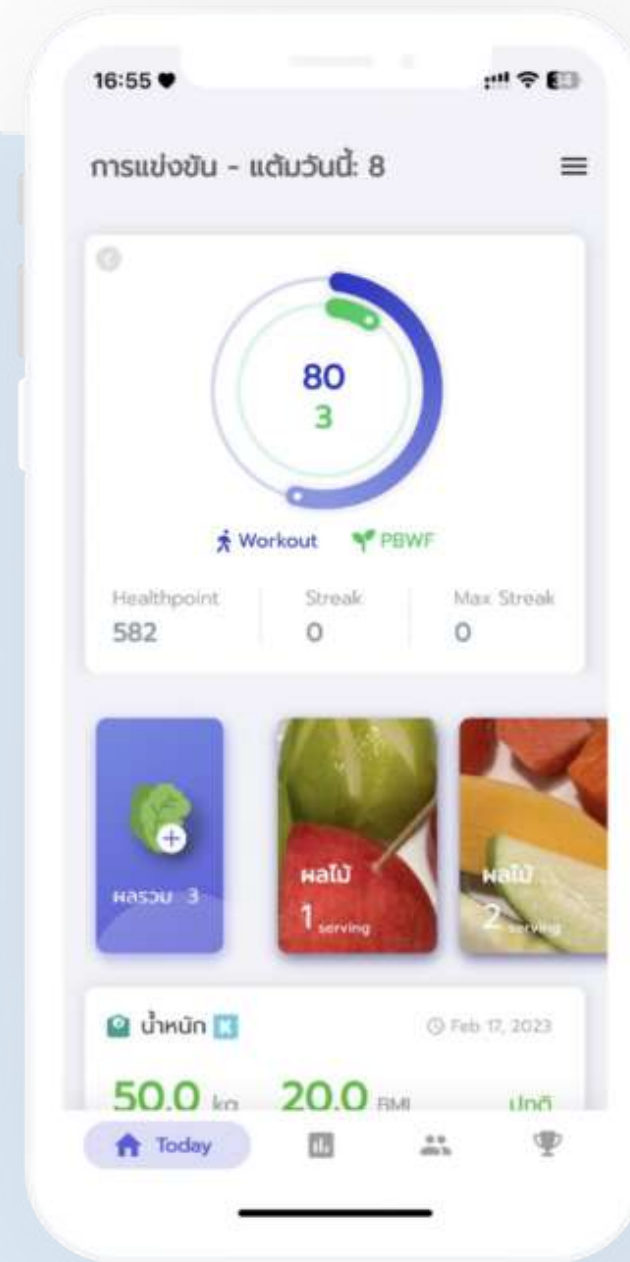
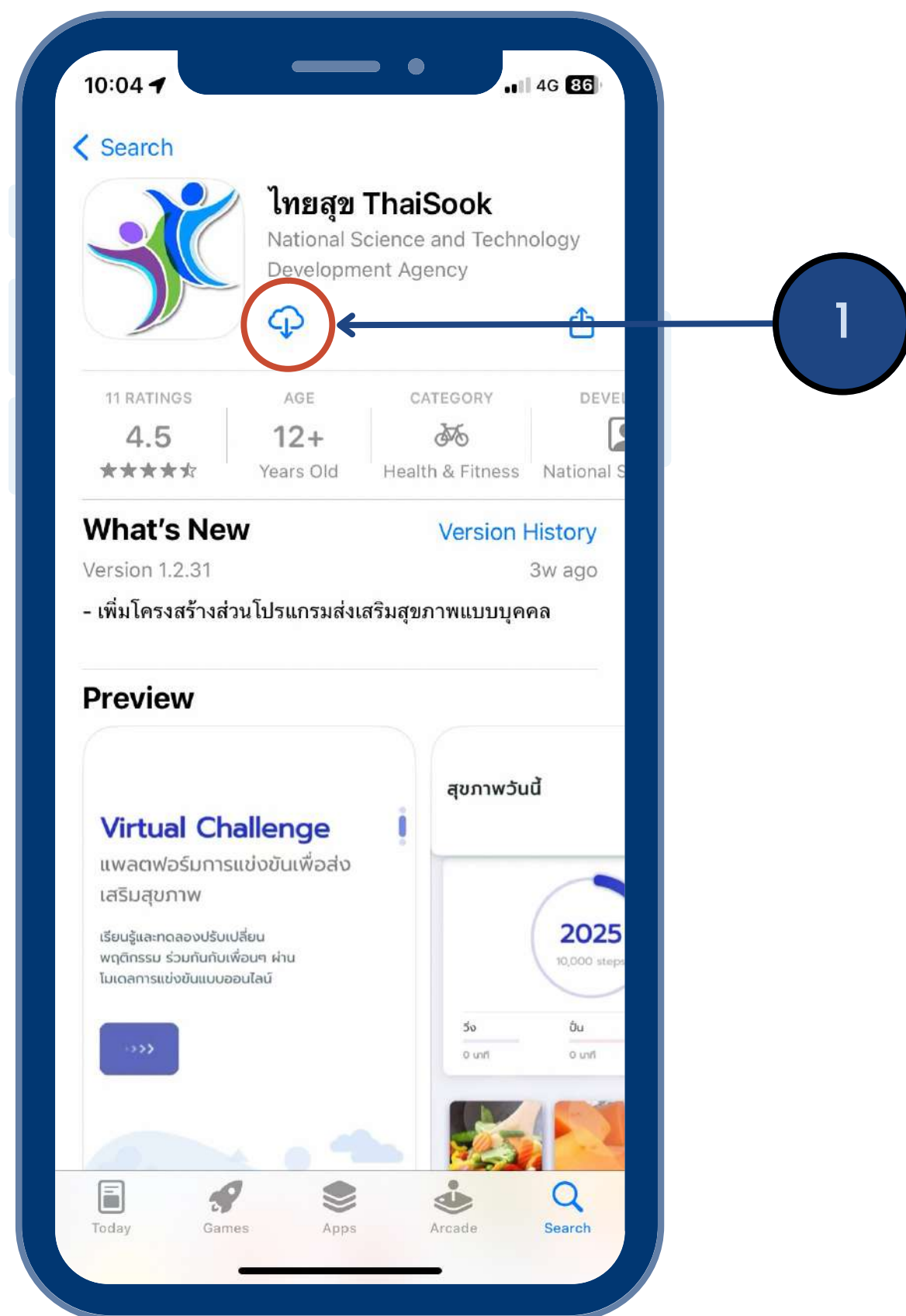


คู่มือแอปพลิเคชันไทยสุข สำหรับผู้ใช้งานทั่วไป

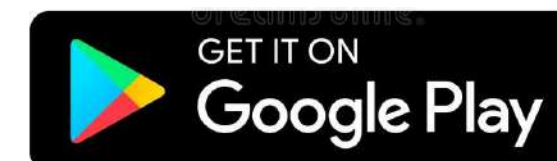


ดาวน์โหลด และลงทะเบียนใช้งาน ThaiSook



1. ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ThaiSook

- iOS โหลดได้ที่ App Store
- Android โหลดได้ที่ Google Play
- ค้นหา ไทยสุข หรือ thaisook



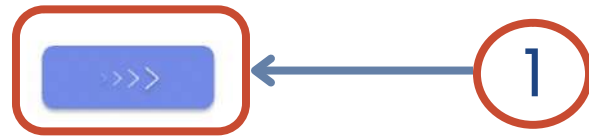
ดาวน์โหลด และลงทะเบียนใช้งาน ThaiSook

สร้างบัญชีผู้ใช้งาน

ThaiSook ไทยสุข

เพื่อให้คนไทย สุขภาพดีมีความสุข

ติดตามสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วยวิธีง่ายๆ ให้ห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

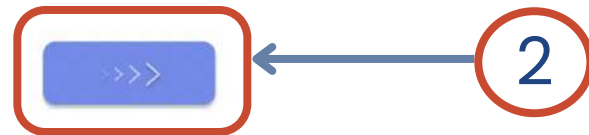


1. หน้าแรกของแอปพลิเคชัน

Virtual Challenge

แพลตฟอร์มการแข่งขันเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

เรียนรู้และทดลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร่วมกันกับเพื่อนๆ ผ่านโมเดลการแข่งขันแบบออนไลน์

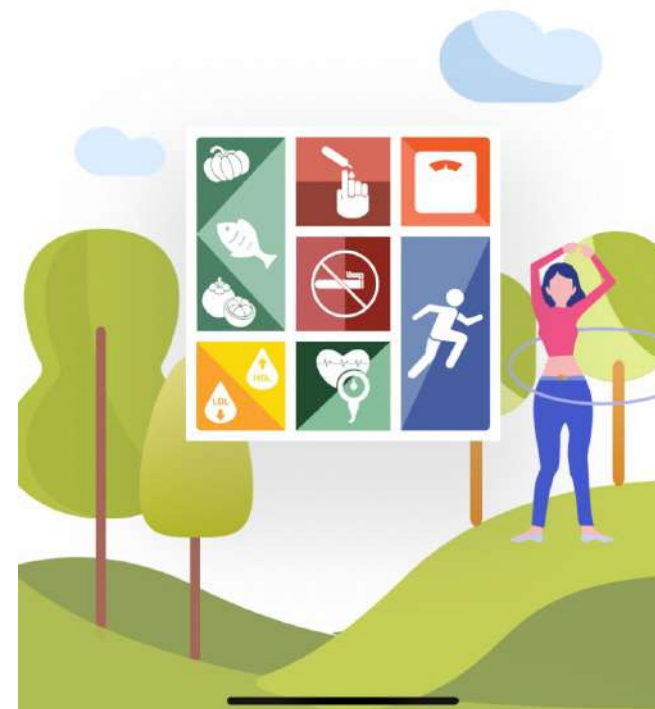


2. หน้าอธิบาย กดปุ่ม "ถัดไป"

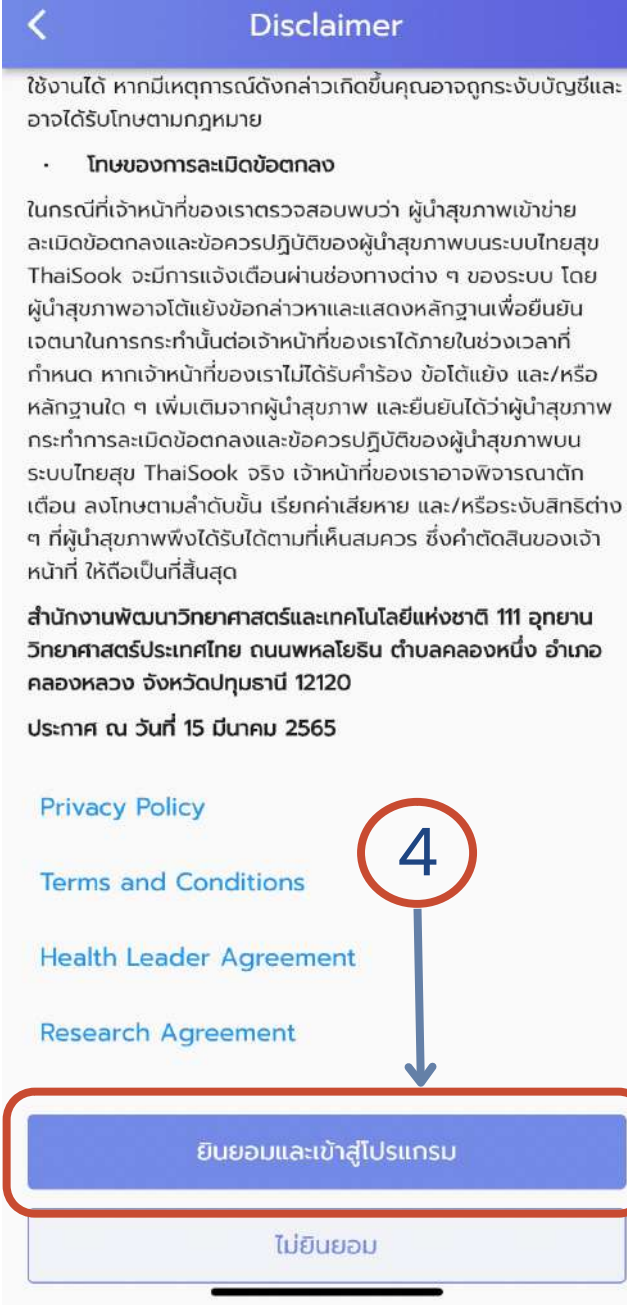
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ใช้เวลาวันละนิดเพื่อสุขภาพที่ดีตลอดไป

อ้างอิงหลักการง่ายๆ จากสมาคมโรคหัวใจแห่งอเมริกา ที่ยืนยันว่าสามารถลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้



3. หน้าอธิบาย กดปุ่ม "ถัดไป"



4. หน้าอธิบาย Disclaimer กดปุ่ม "ยินยอมและเข้าสู่โปรแกรม"



5. สร้างบัญชีผู้ใช้งาน

ดาวน์โหลด และลงทะเบียนใช้งาน ThaiSook

สร้างบัญชีผู้ใช้งาน

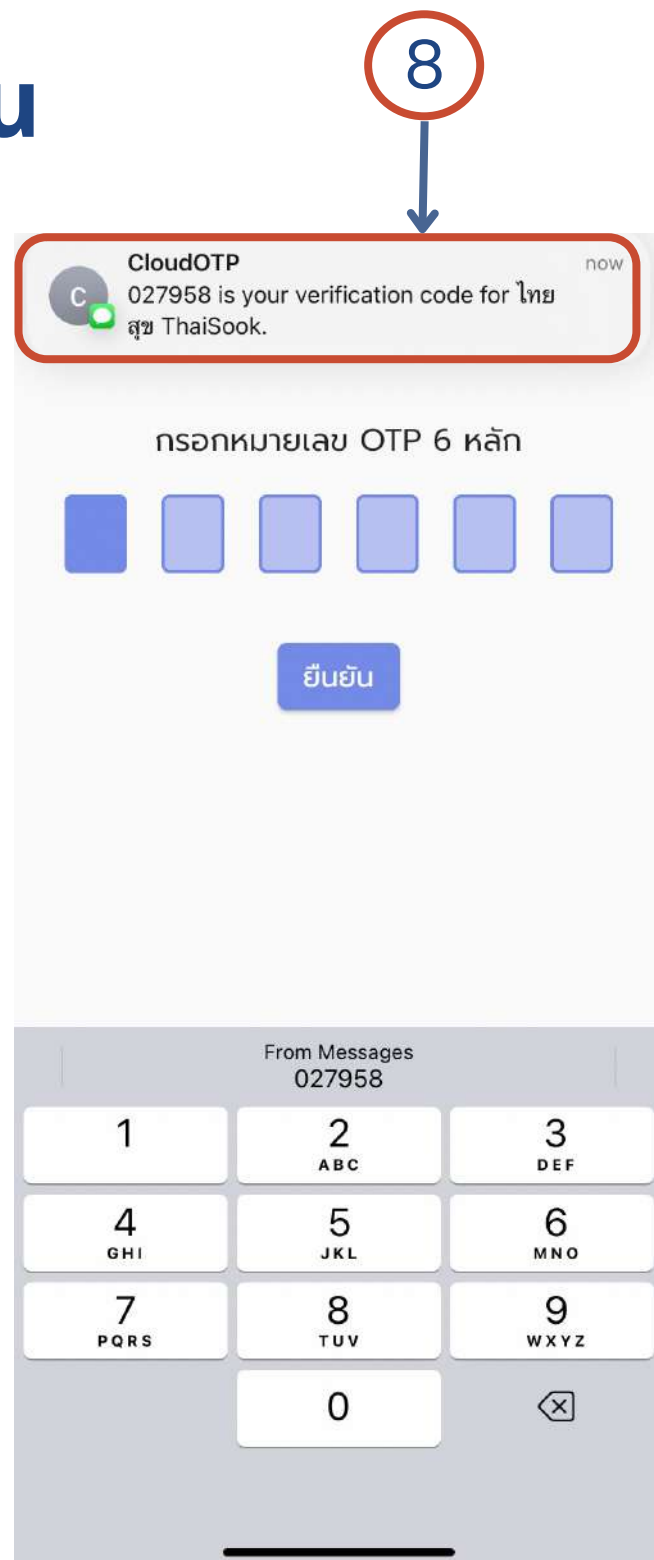


6.กรอกเบอร์โทรศัพท์

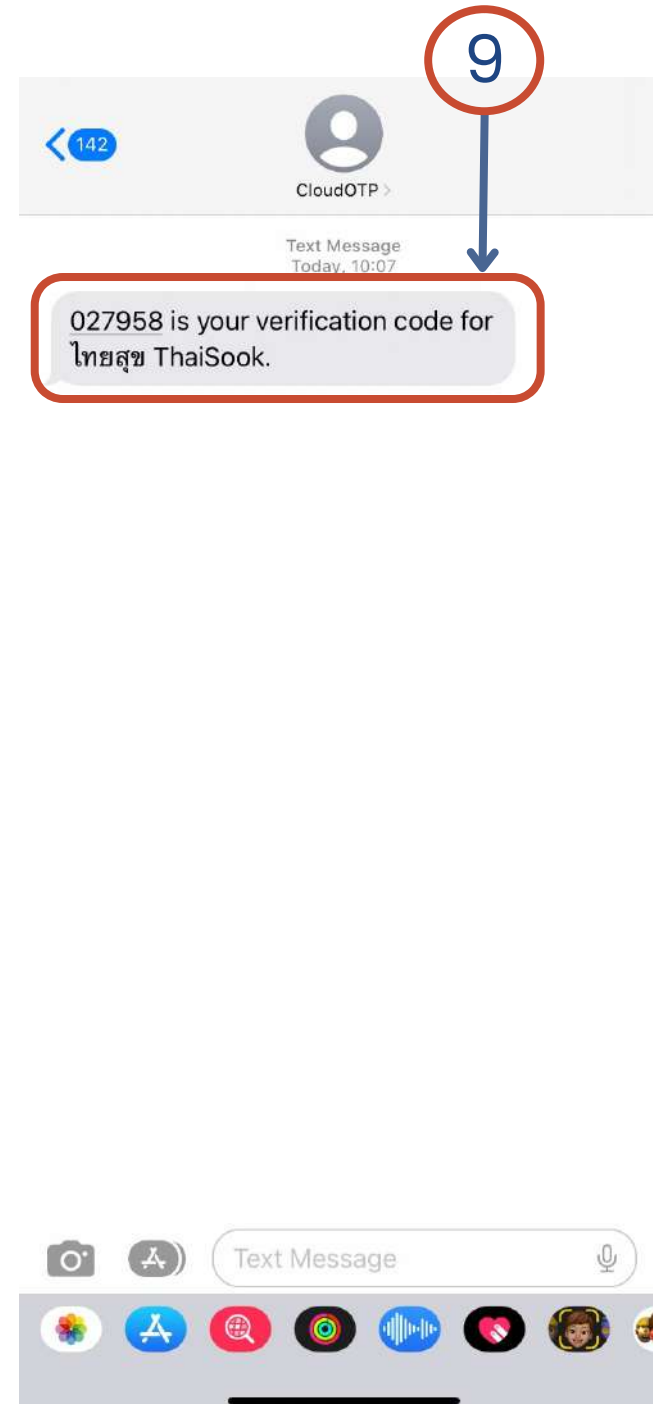
EX เบอร์ 0800201233

กรอก 800201233

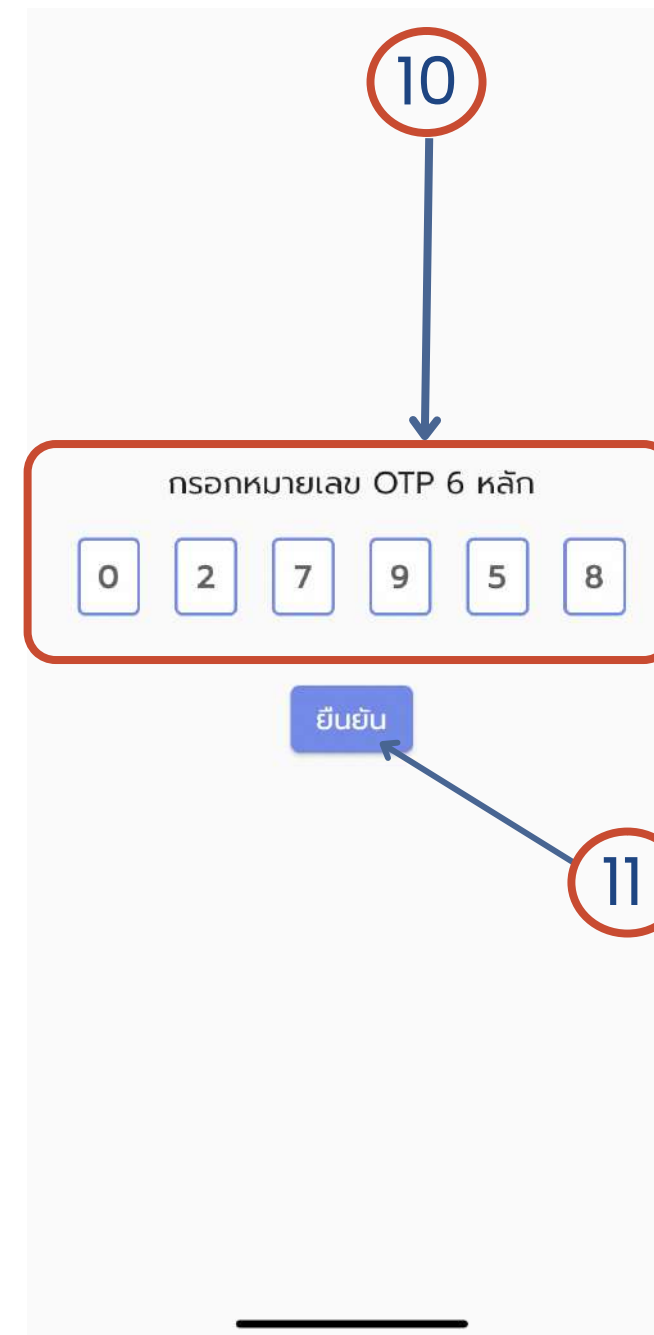
7.กดปุ่ม "ลงชื่อเข้าใช้"



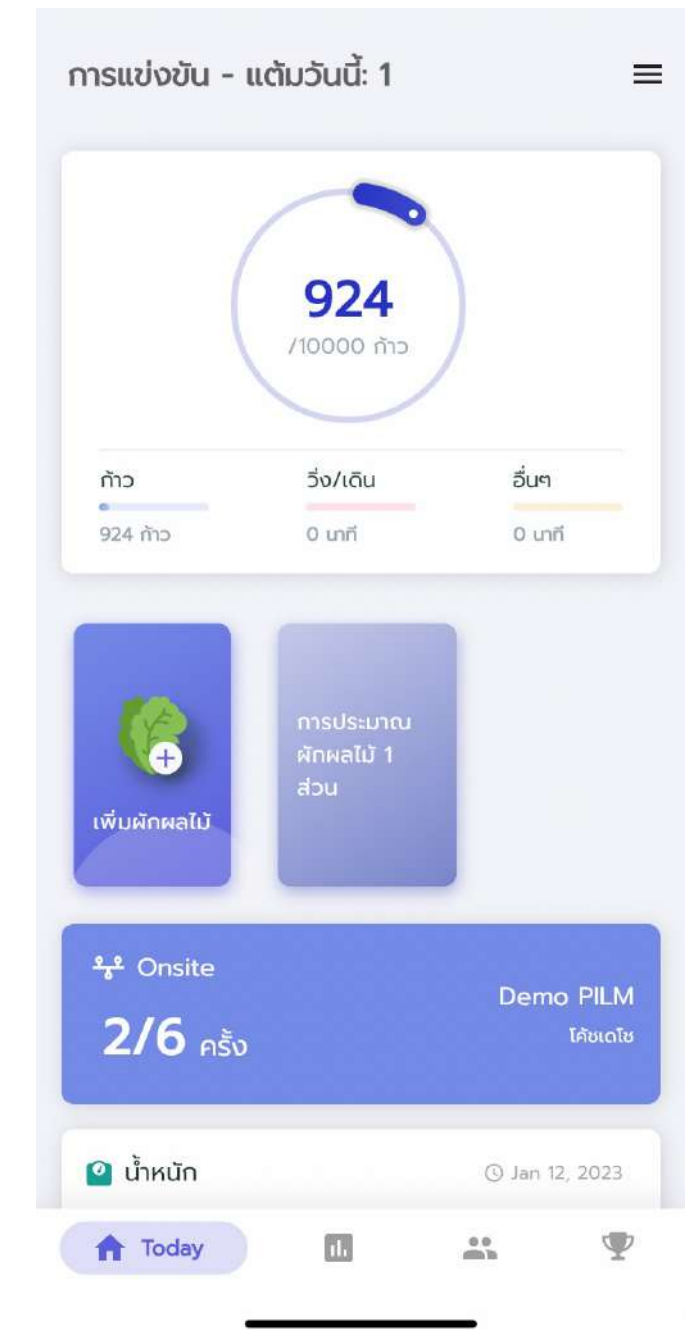
8.ระบบจะส่งรหัส OTP



9.สามารถเข้าไปดูได้ที่ "กล่องข้อความ"



10.นำเลข OTP มากรอก
11.กดยืนยัน



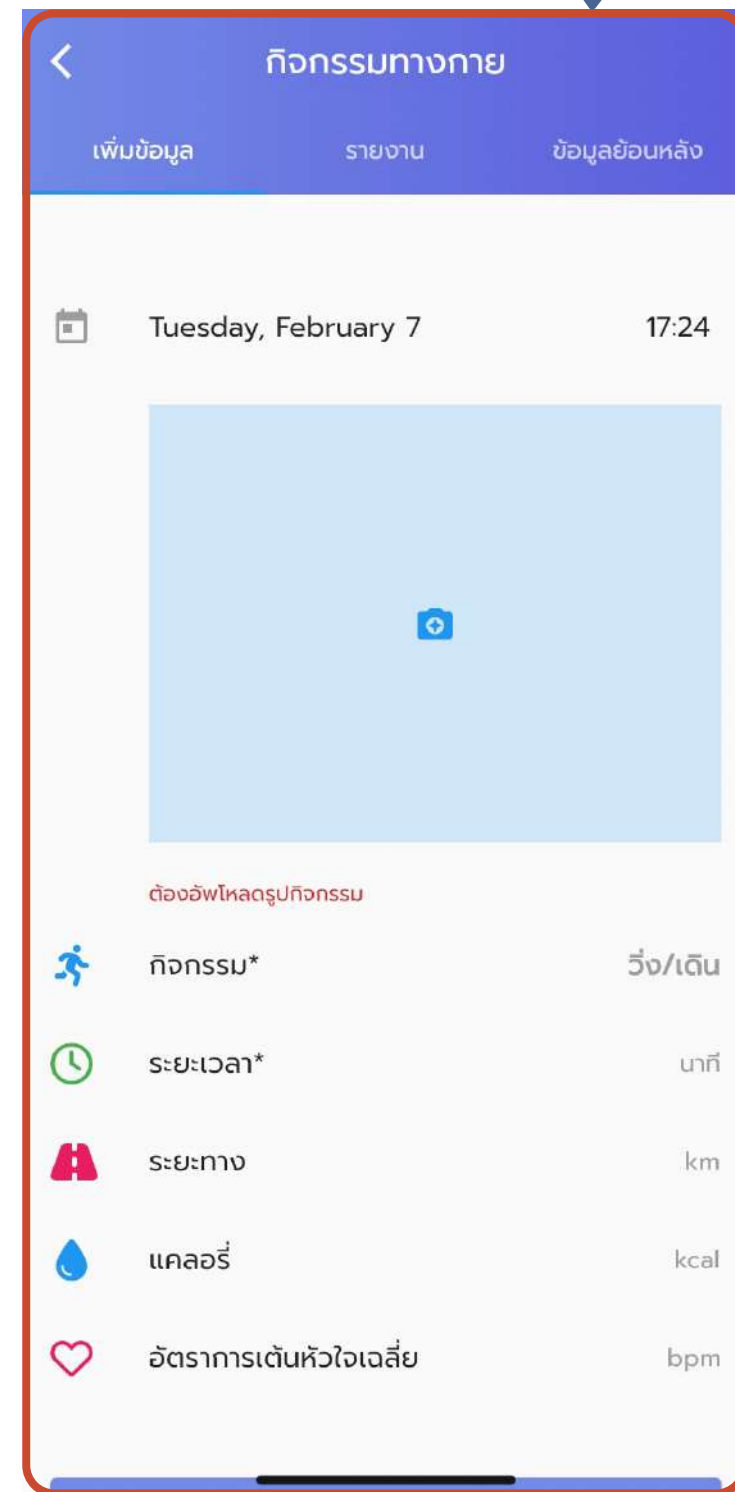
12.สามารถใช้งานได้แล้ว

การกรอกข้อมูล

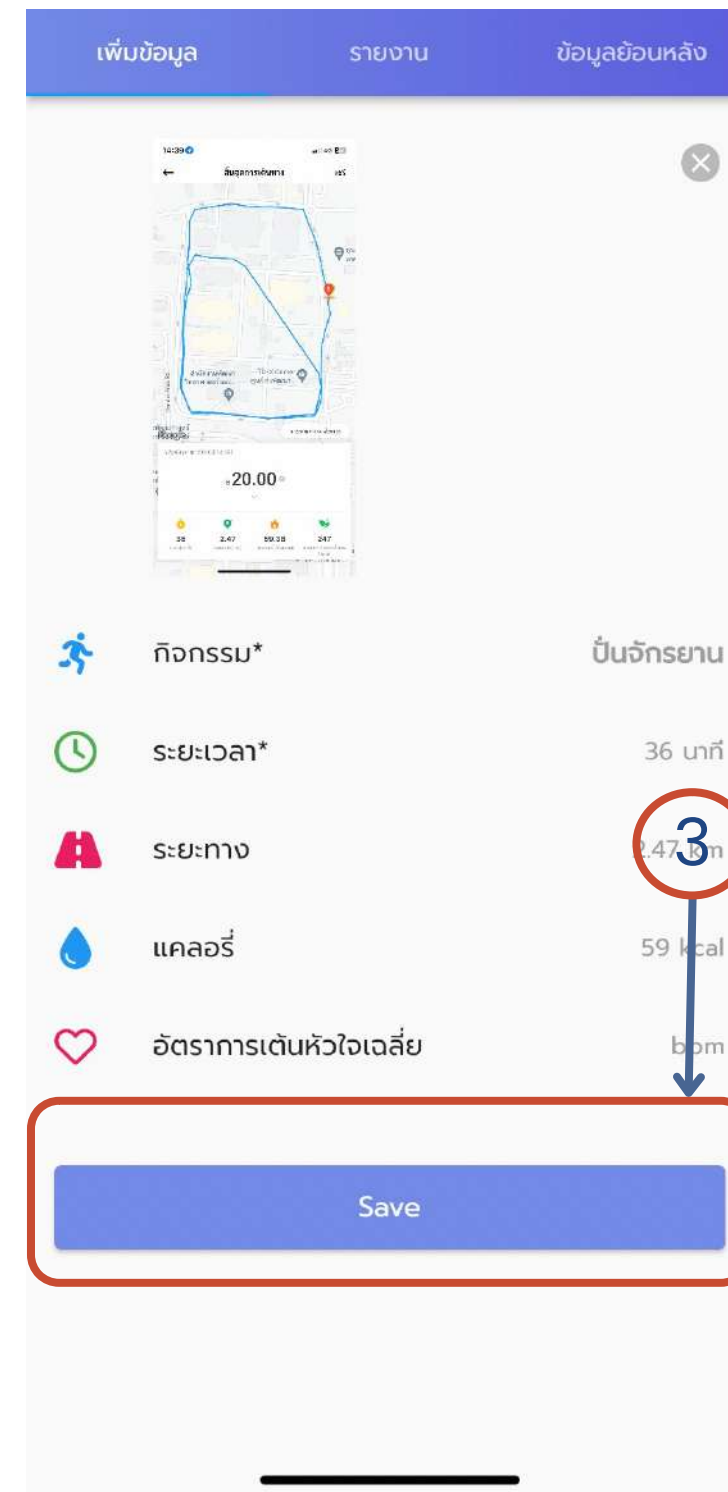
วิธีการกรอกข้อมูลออกกำลังกาย



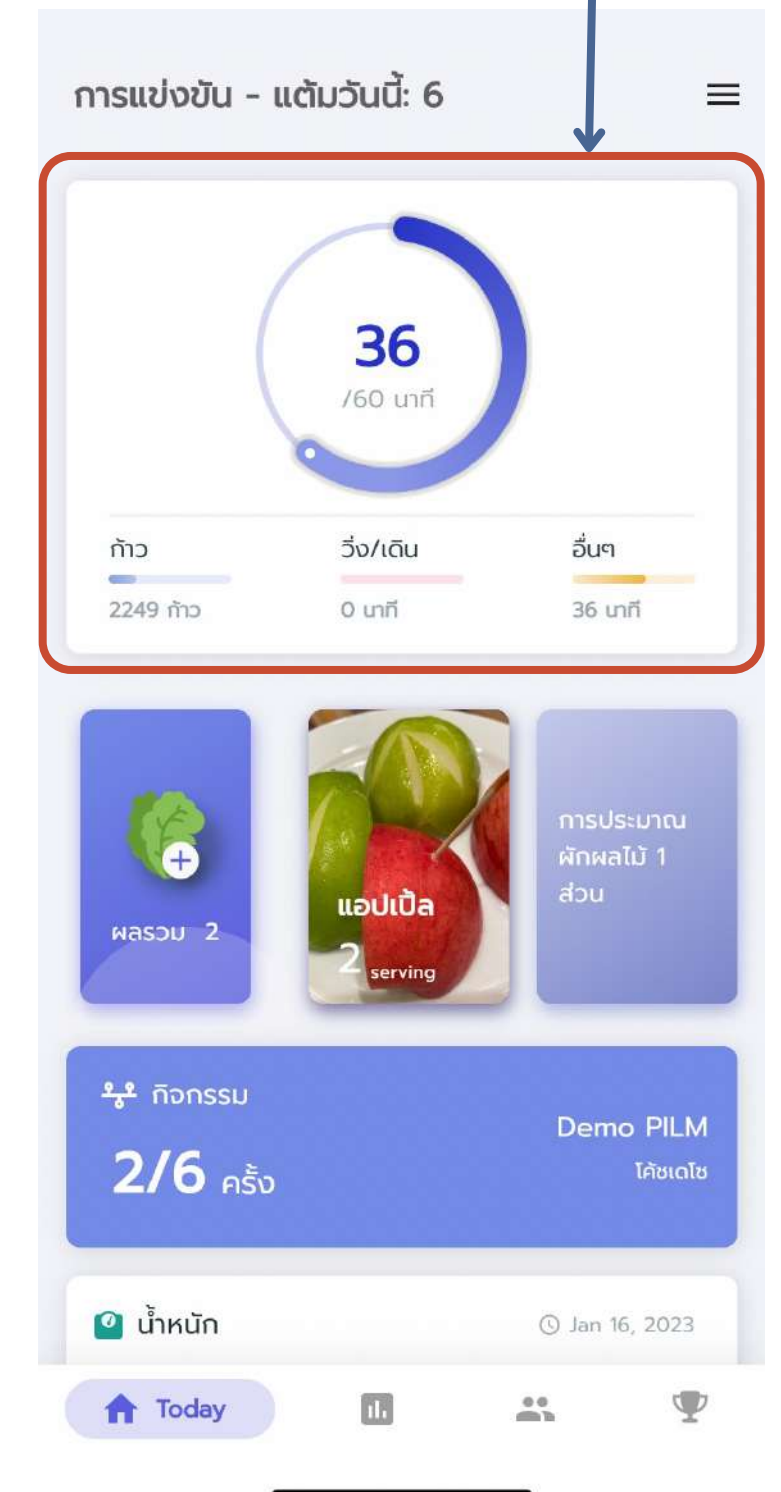
1.คลิกช่อง "กิจกรรมทางกาย"



2.จะเข้ามาที่หน้ากิจกรรมทางกาย



3.กรอกข้อมูล แล้วกด "Save"

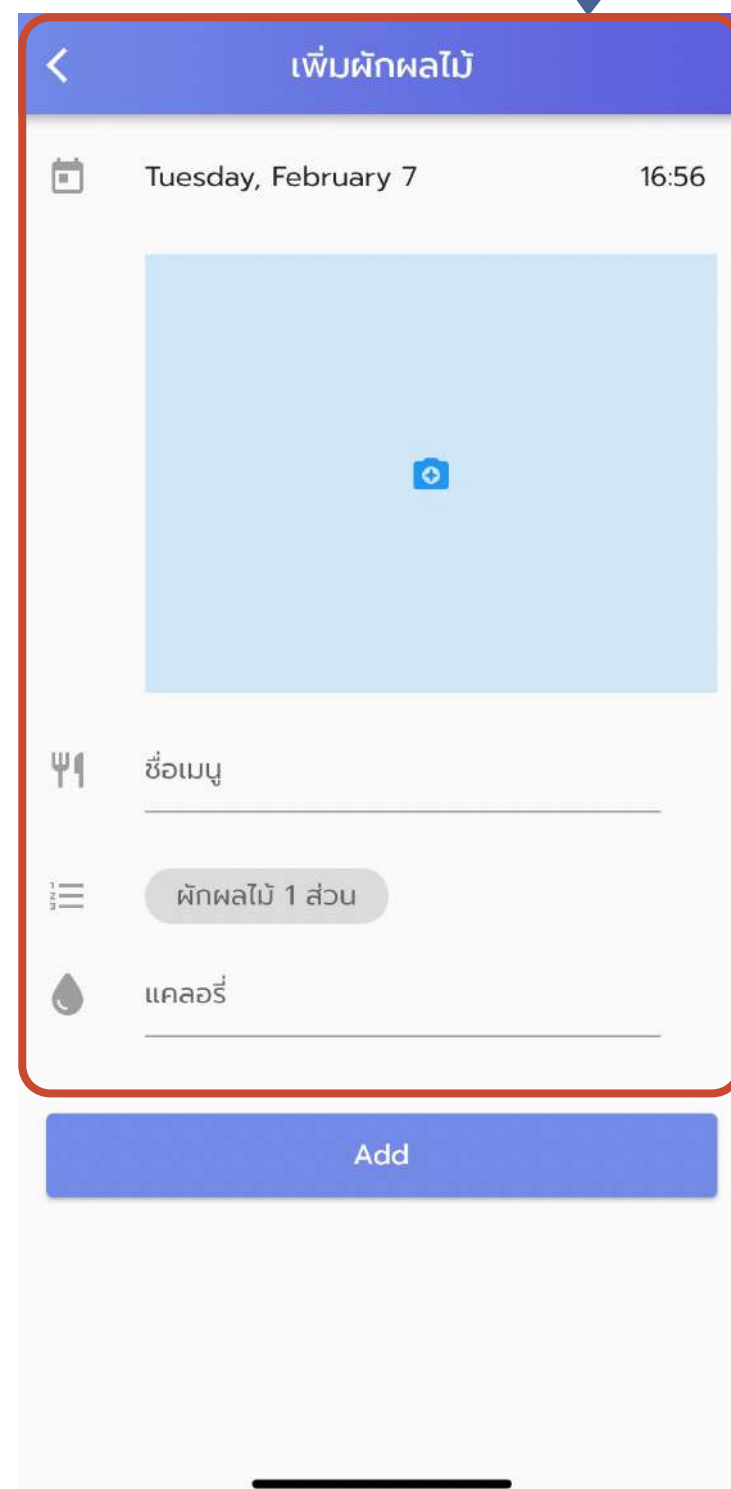


4.บันทึกสำเร็จ

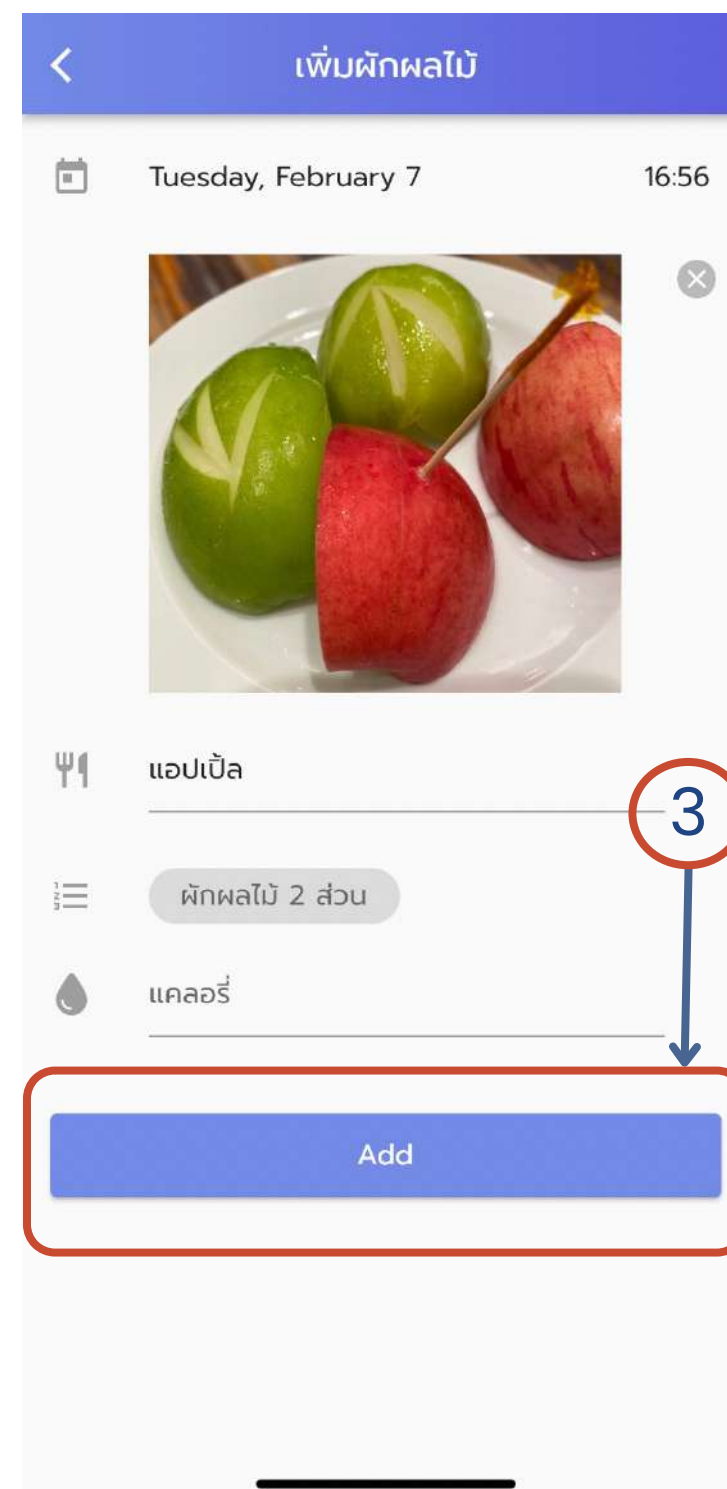
วิธีการกรอกข้อมูลผักผลไม้



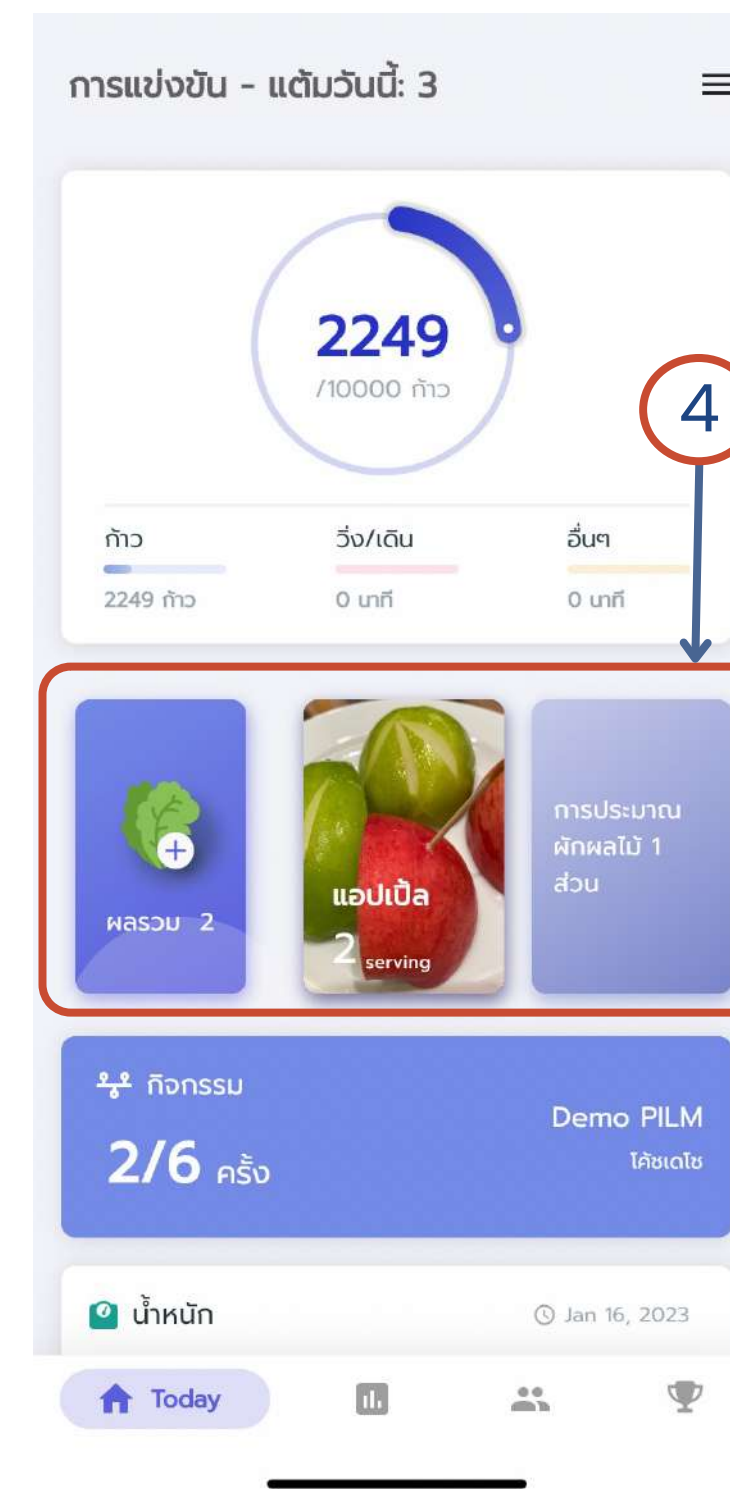
1.คลิก "เพิ่มผักผลไม้"



2.จะเข้ามาที่หน้าเพิ่มผักผลไม้



3.กรอกข้อมูล แล้วกด "Add"



4.บันทึกสำเร็จ

กรอกกิจกรรมอื่นๆ

การแข่งขัน - แต่วันนี้: 8

กิจกรรม Demo PILM
ไอซ์เดโซ
2/6 ครั้ง

น้ำหนัก Jan 16, 2023
50.0 kg 19.1 BMI ปกติ

องค์ประกอบร่างกาย ไม่มีข้อมูล
Body Fat 0 Waist 0 ไม่มีข้อมูล

ความดันโลหิต Nov 1, 2022
101/72 mmHg 87 bpm

ค่าผลเลือด ไม่มีข้อมูล
Cholesterol 0 LDL 0 Glucose 0.0 HbA1c 0.0

Today

น้ำหนัก

เพิ่มข้อมูล รายงาน ข้อมูลย้อนหลัง

Tuesday, February 7 17:03

น้ำหนัก 50.0 kg

BMI ค่าดัชนีมวลกาย 19.05

รอบเอว 26.0 นิ้ว

Save

ความดันและหัวใจ

เพิ่มข้อมูล รายงาน ข้อมูลย้อนหลัง

Tuesday, February 7 17:38

ความดันเลือด mmHg

อัตราการเต้นของหัวใจ bpm

Save

องค์ประกอบร่างกาย

เพิ่มข้อมูล รายงาน ข้อมูลย้อนหลัง

Tuesday, February 7 17:04

Body Fat %

Visceral Fat

Muscle Mass kg

Body Age ปี

รอบเอว นิ้ว

ไขมัน

Save

1. สามารถคลิกกล่องที่ต้องการกรอกข้อมูล
2. กรอกข้อมูล
3. กรอกเสร็จแล้ว กด "Save" เพื่อทำการบันทึกข้อมูล

กรอกกิจกรรมอื่นๆ

การแข่งขัน - แต่วันนี้: 12

0 Body Fat 26.0 Waist ปกติ

❤️ ความดันโลหิต **K** Nov 1, 2022
101/72 mmHg 87 bpm

🩸 ค่าผลเลือด ไม่มีข้อมูล

0 Cholesterol 0 LDL 0 Glucose 0.0 HbA1c

🗑️ ดื่มน้ำ 100%
2400 ml ดื่มน้ำล่าสุด 09:06

🏠 นอนหลับ 01:00 - 07:00
6 ชั่วโมง

Today 📊 👤 🏆

1. สามารถคลิกกล่องที่ต้องการกรอกข้อมูล
2. กรอกเสร็จแล้ว กด "Save" เพื่อทำการบันทึกข้อมูล
3. เพิ่มการดื่มน้ำ กด  เพื่อเพิ่มน้ำ 1 แก้วได้เลย

< เพิ่มข้อมูลการนอน

📅 วันที่เข้านอน Wednesday, February 8

🕒 เวลาเข้านอน

🕒 เวลาตื่น

Save

เพิ่มข้อมูล รายงาน ข้อมูลย้อนหลัง

📅 Wednesday, February 8 10:55

🗑️ 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 ALT/SGPT U/L

ALP ALP U/L

AST AST/SGOT U/L

รูปผลตรวจ

Save

ข้อมูลสรุปรายสัปดาห์

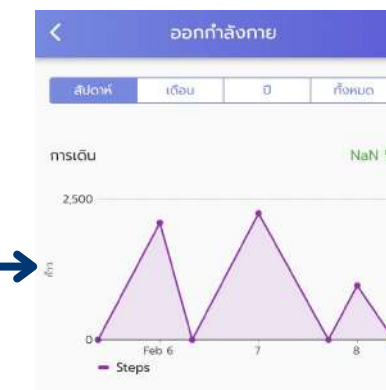
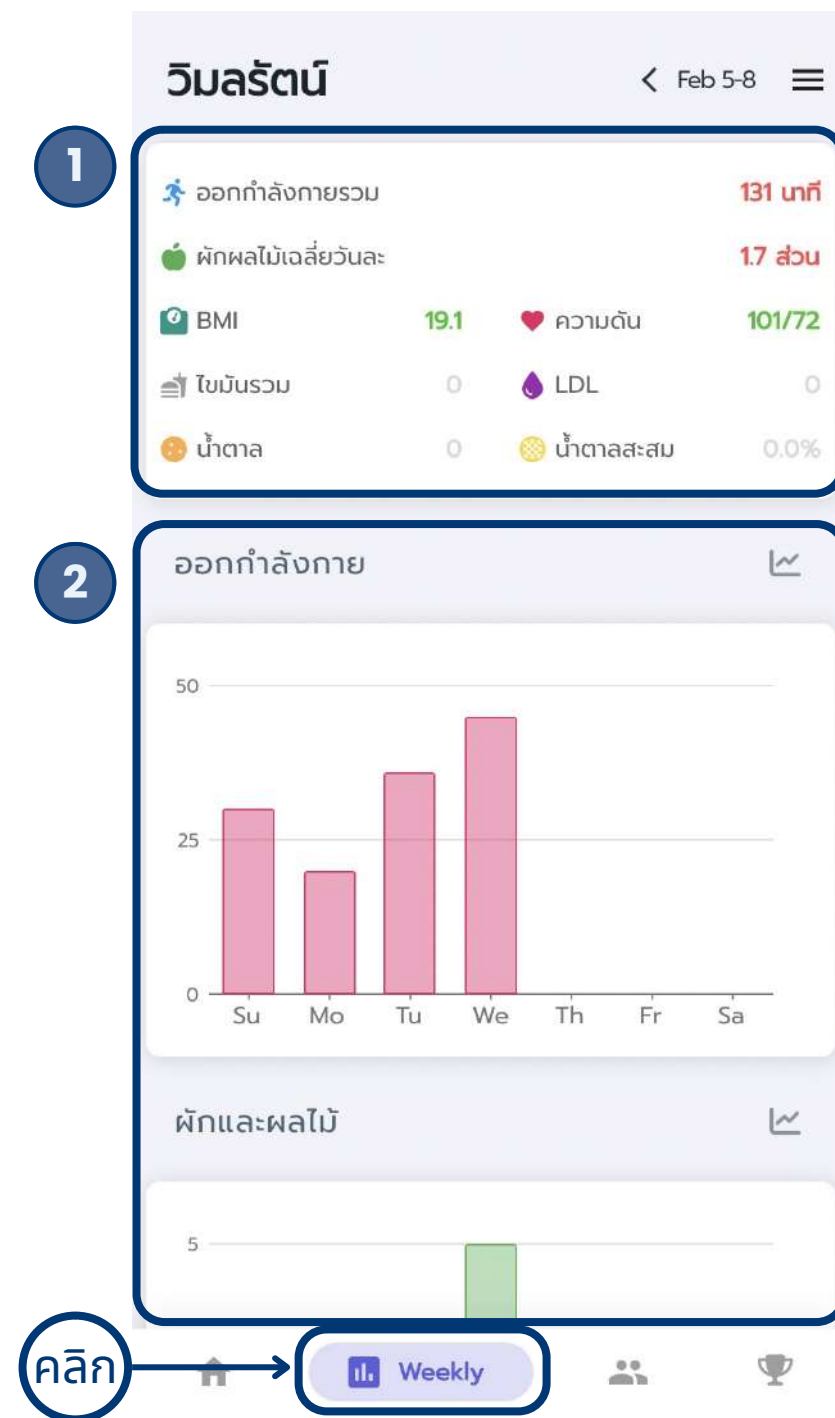
คลิก "Weekly" เพื่อดูข้อมูลสรุป

ส่วนที่ 1 บอกรายละเอียดข้อมูลสรุปทั้งหมด

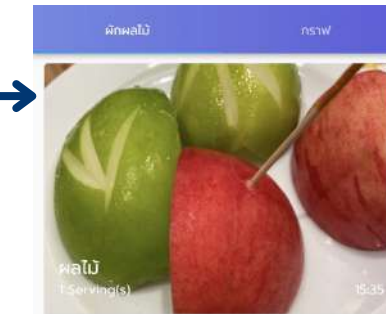
- สามารถคลิก "ไอคอนรูปต่างๆ" เพื่อดูข้อมูลเพิ่มเติมได้

ส่วนที่ 2 สรุปข้อมูลในรูปแบบกราฟประกอบไปด้วย

- การออกกำลังกาย
- ผักและผลไม้
- ดื่มน้ำ
- การนอน



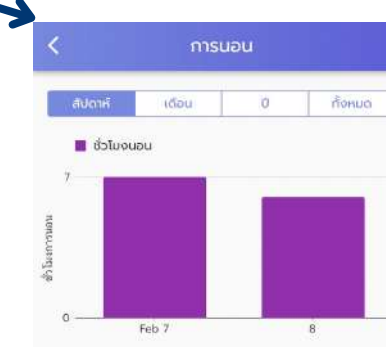
- ข้อมูลการออกกำลังกายทั้งหมดที่ผู้ใช้บันทึก



- ข้อมูลผักผลไม้ทั้งหมดที่ผู้ใช้บันทึก



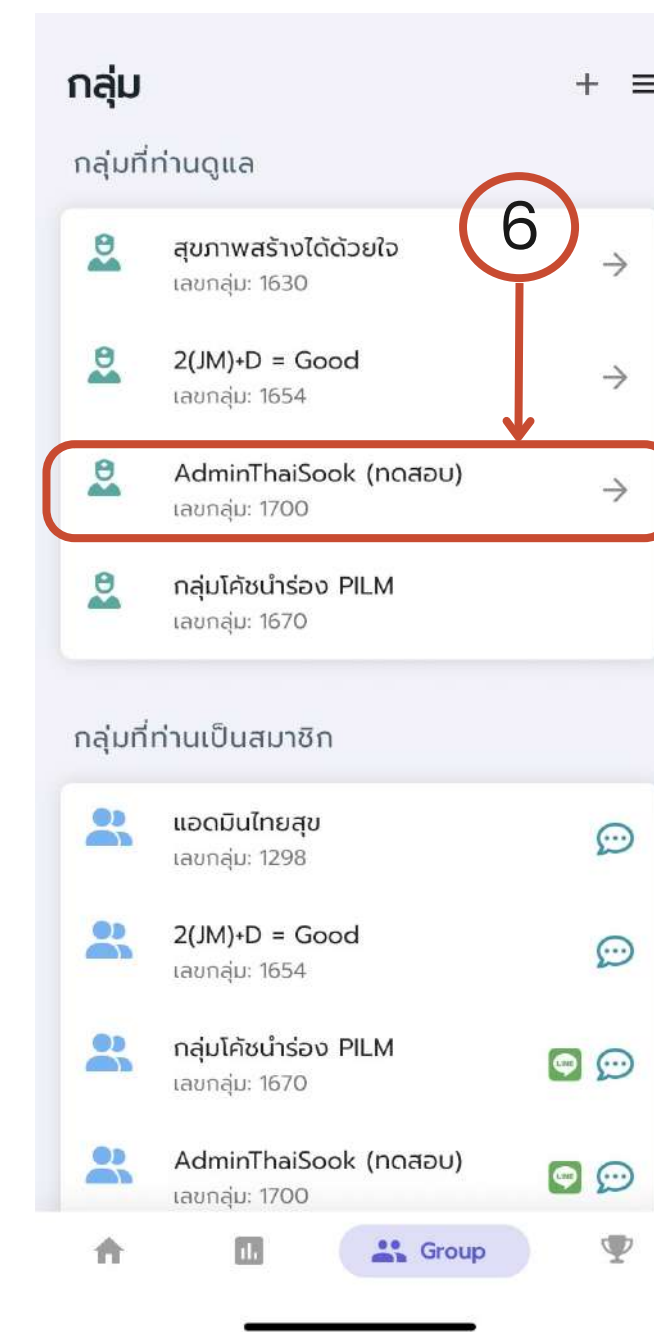
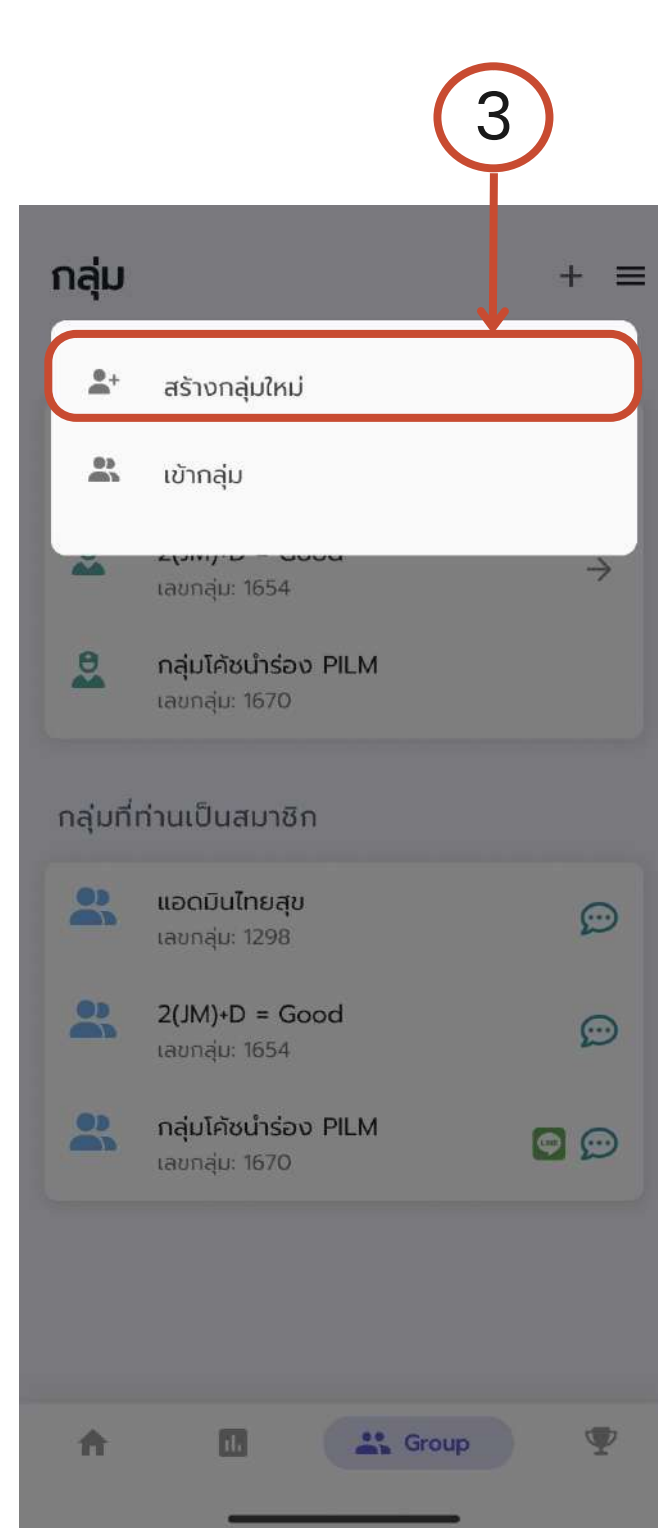
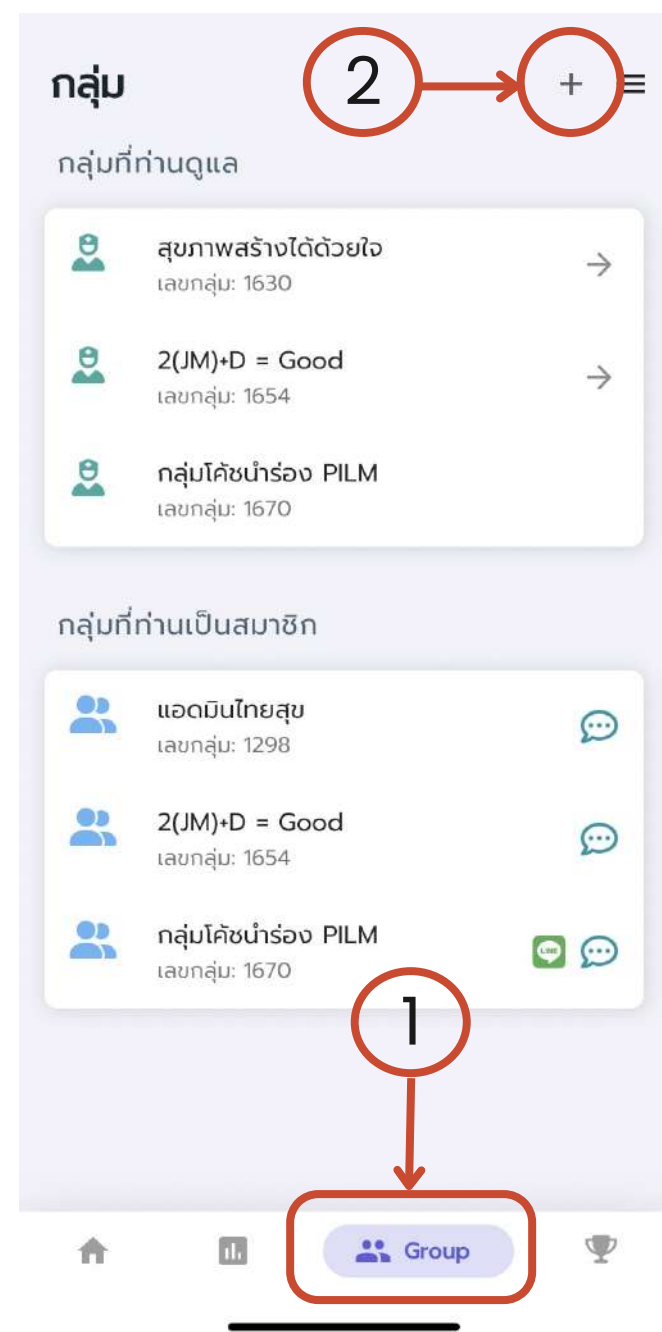
- ข้อมูลดื่มน้ำทั้งหมดที่ผู้ใช้บันทึก



- ข้อมูลการนอนทั้งหมดที่ผู้ใช้บันทึก

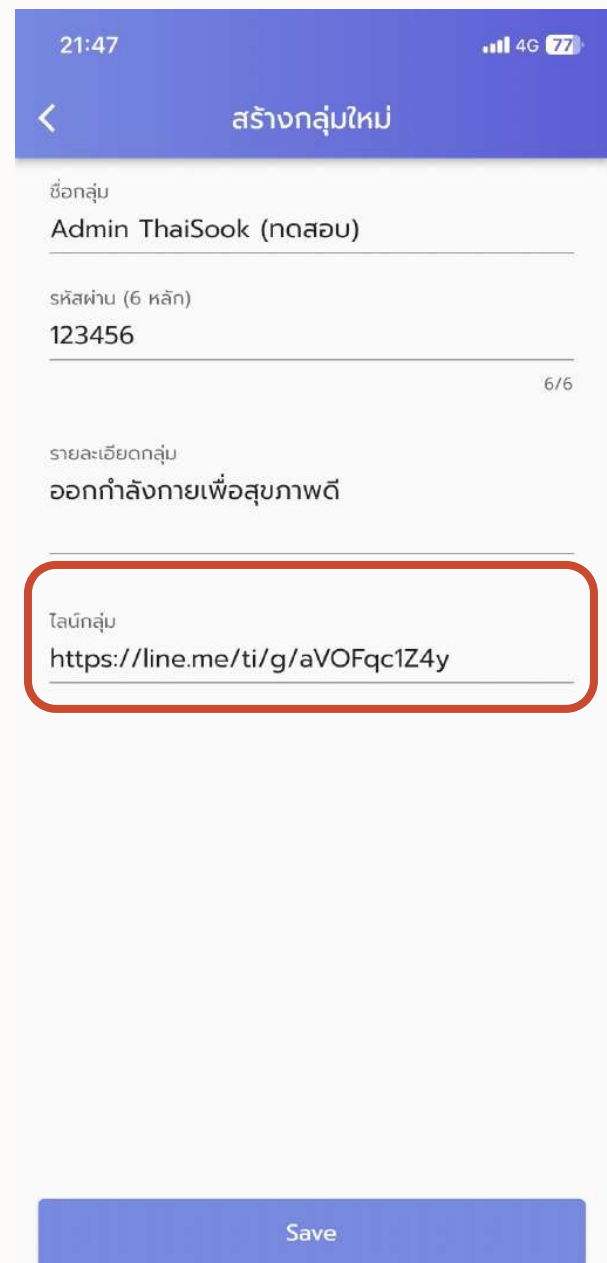
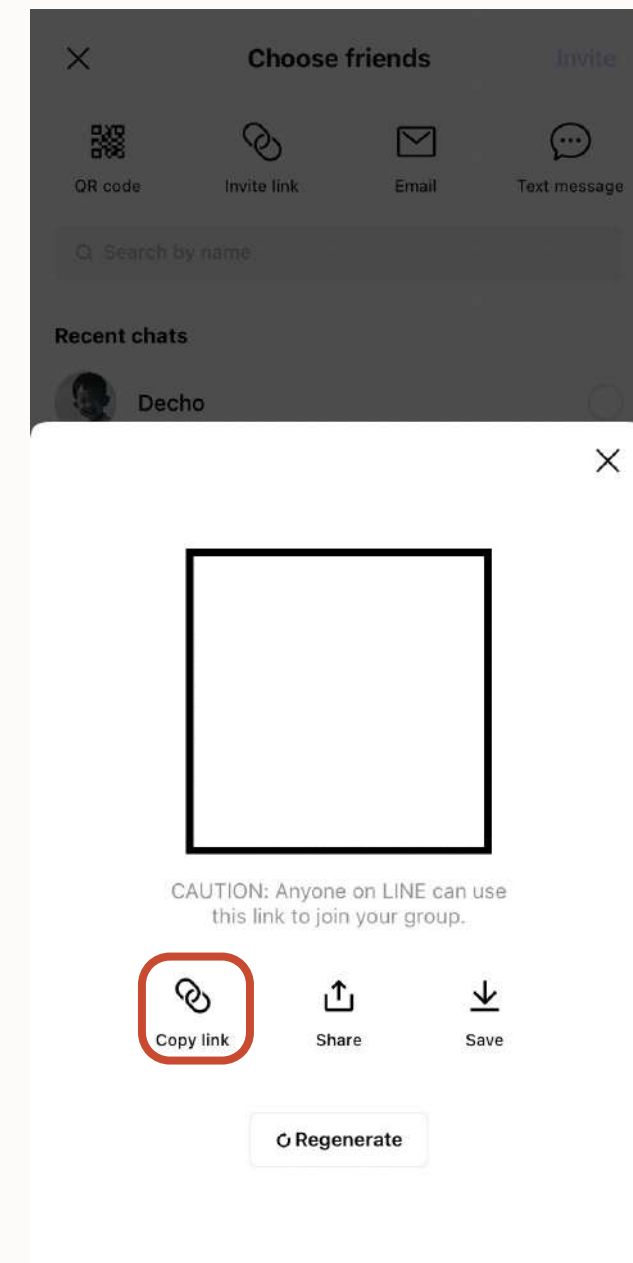
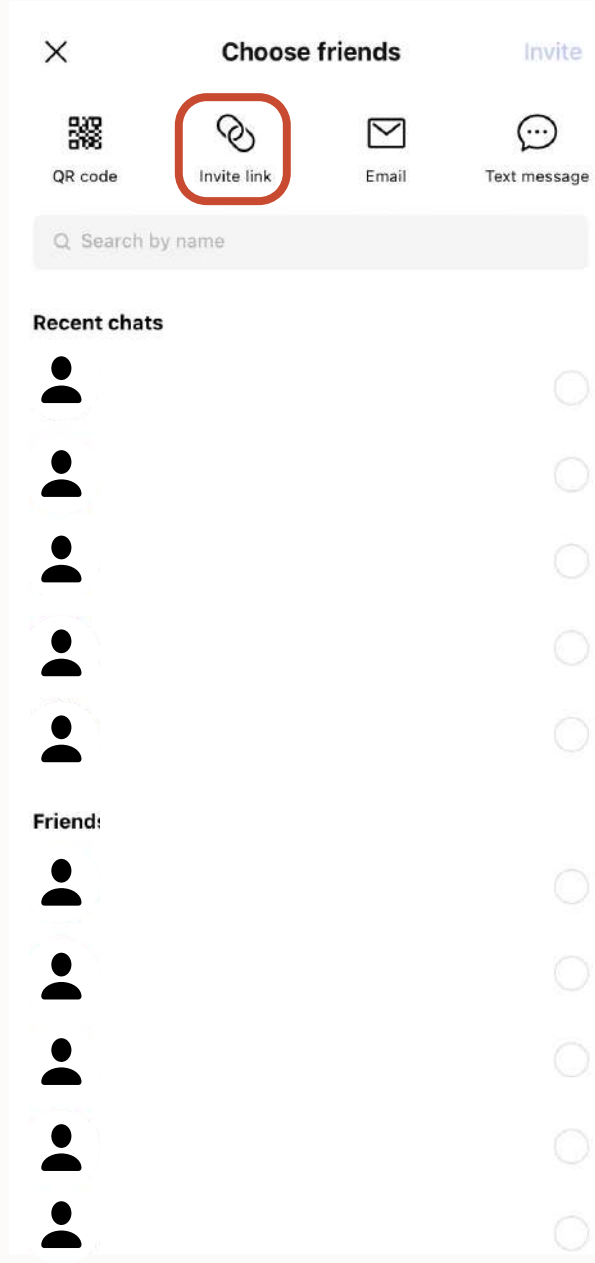
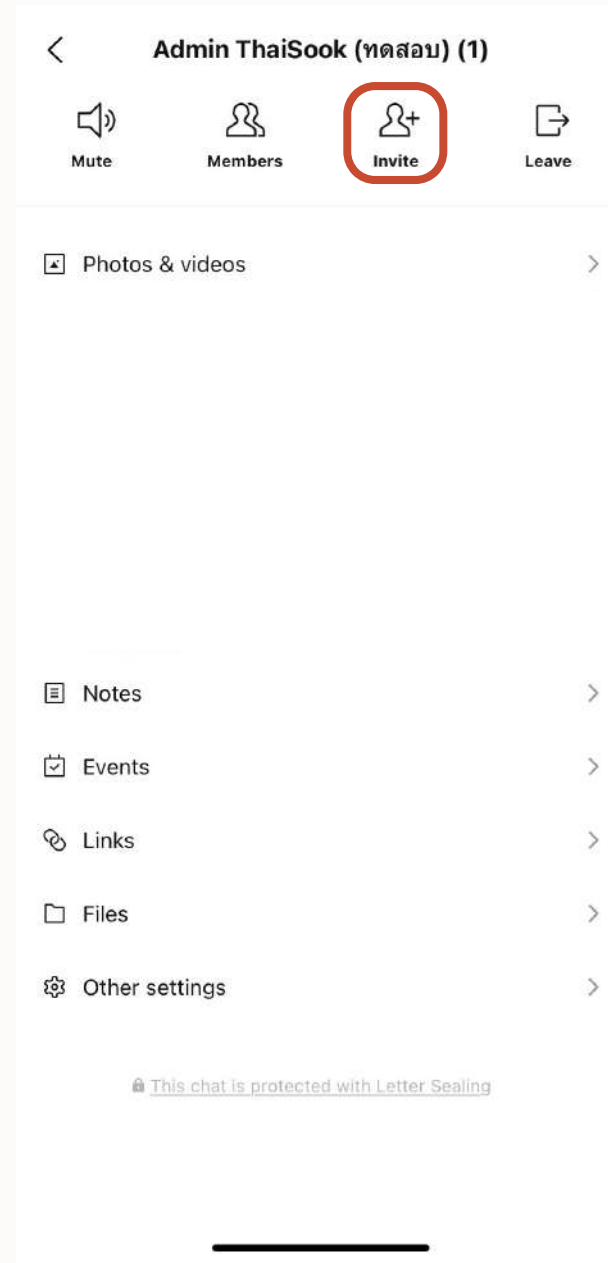
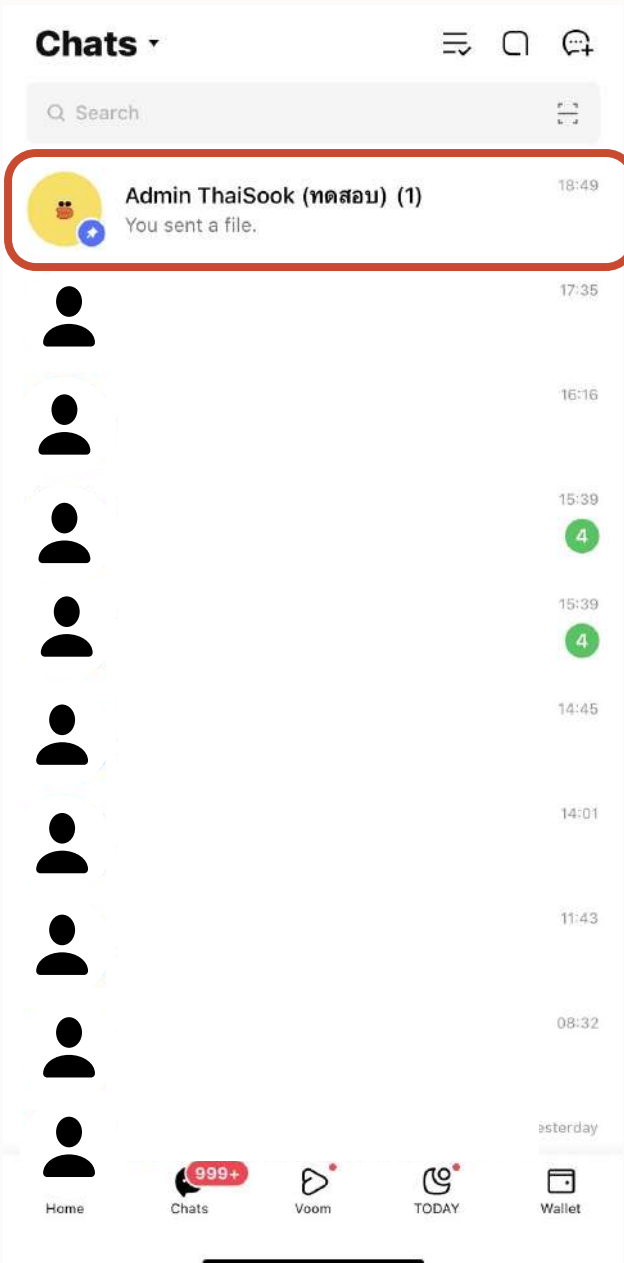
การสร้างกลุ่ม และแชร์กลุ่มให้ลูกทีม

การสร้างกลุ่ม



การสร้างกลุ่ม และแชร์กลุ่มให้ลูกทีม

การสร้างกลุ่ม - การคัดลอกลิ้งค์ไลน์กลุ่ม



1.เข้าไปในแอป Line เลือกกลุ่มที่เราต้องการใช้

2.กด  ที่ด้านบนขวามือ

3.กดปุ่ม Invite

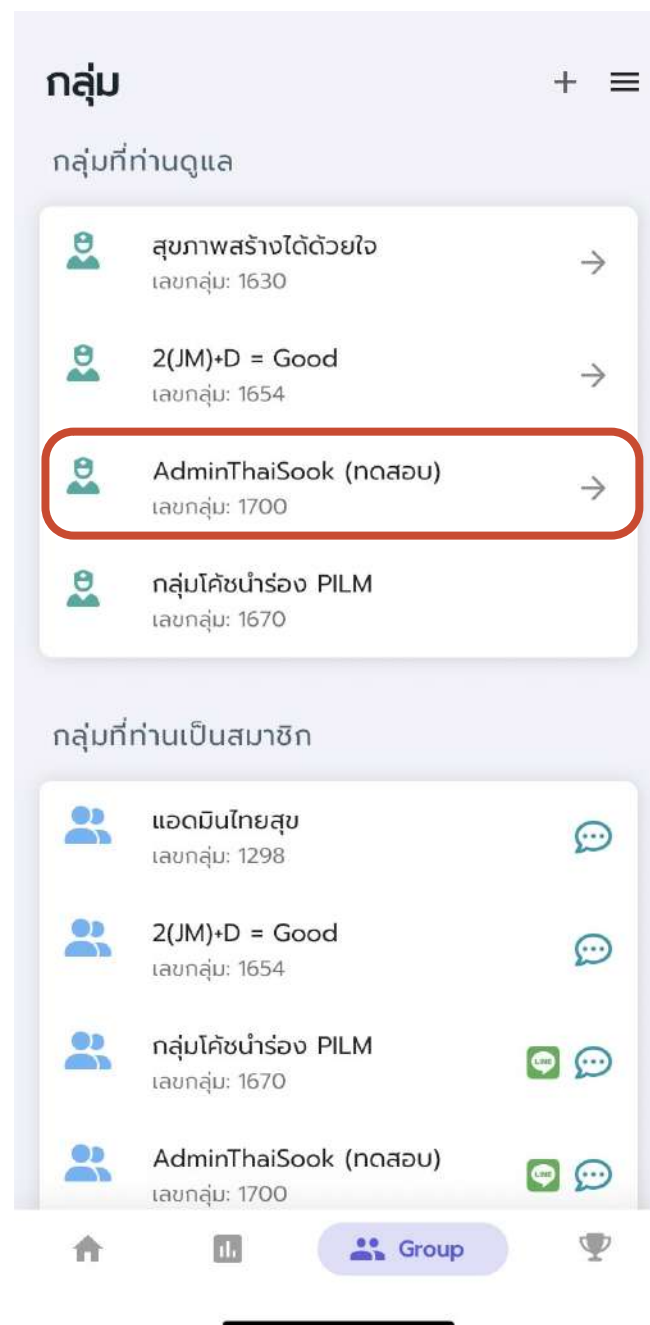
4.กดปุ่ม Invite link

5.กดปุ่ม Copy link

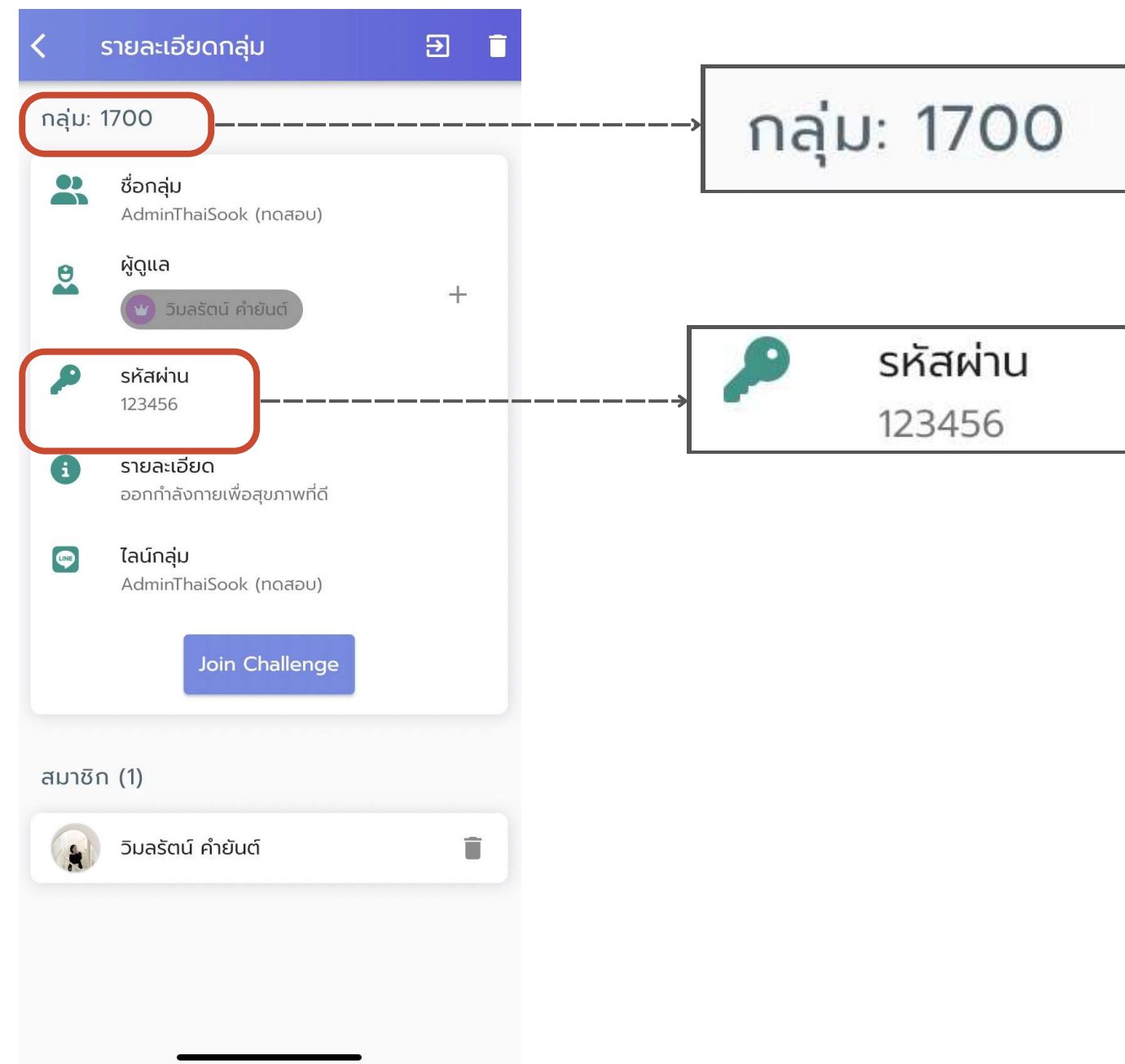
6.นำ Link มาวางในช่องไลน์กลุ่ม

การสร้างกลุ่ม และแชร์กลุ่มให้ลูกทีม

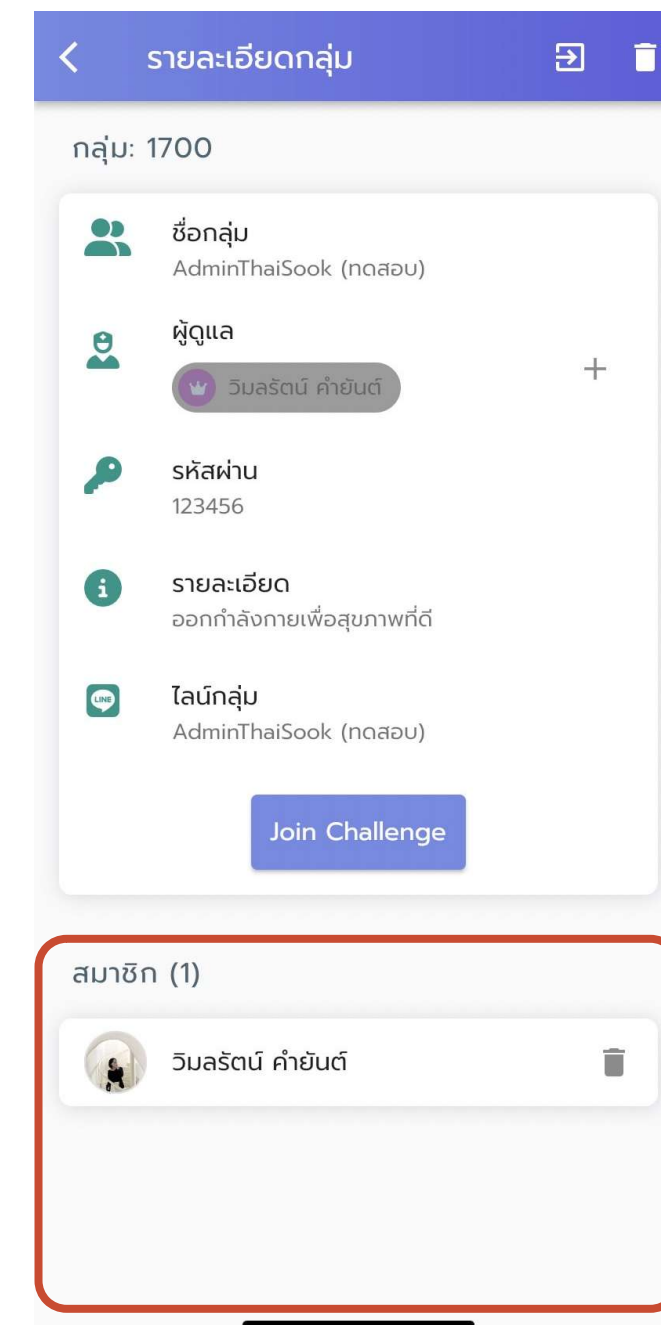
แชร์กลุ่มให้ลูกทีม



1.คลิกกลุ่มที่ผู้ใช้เป็นโค้ช



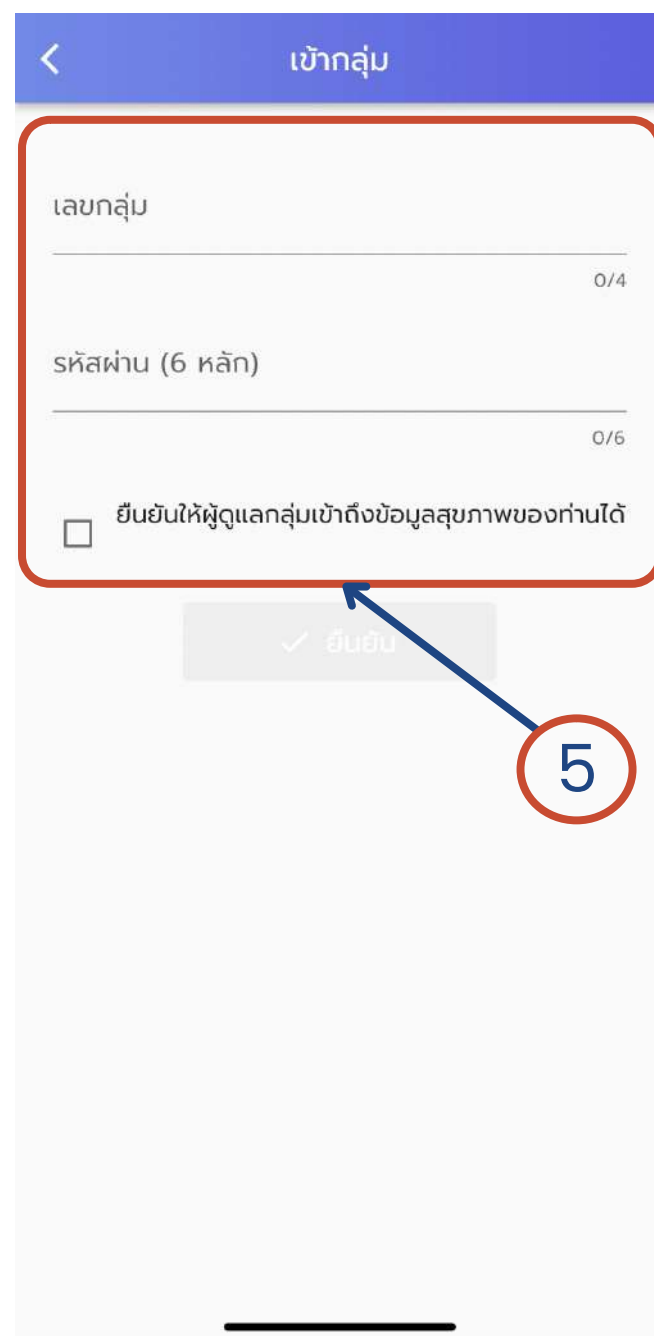
2.การเพิ่มลูกทีมต้องบอก **รหัสกลุ่ม** และ **รหัสผ่าน** ให้ลูกทีม



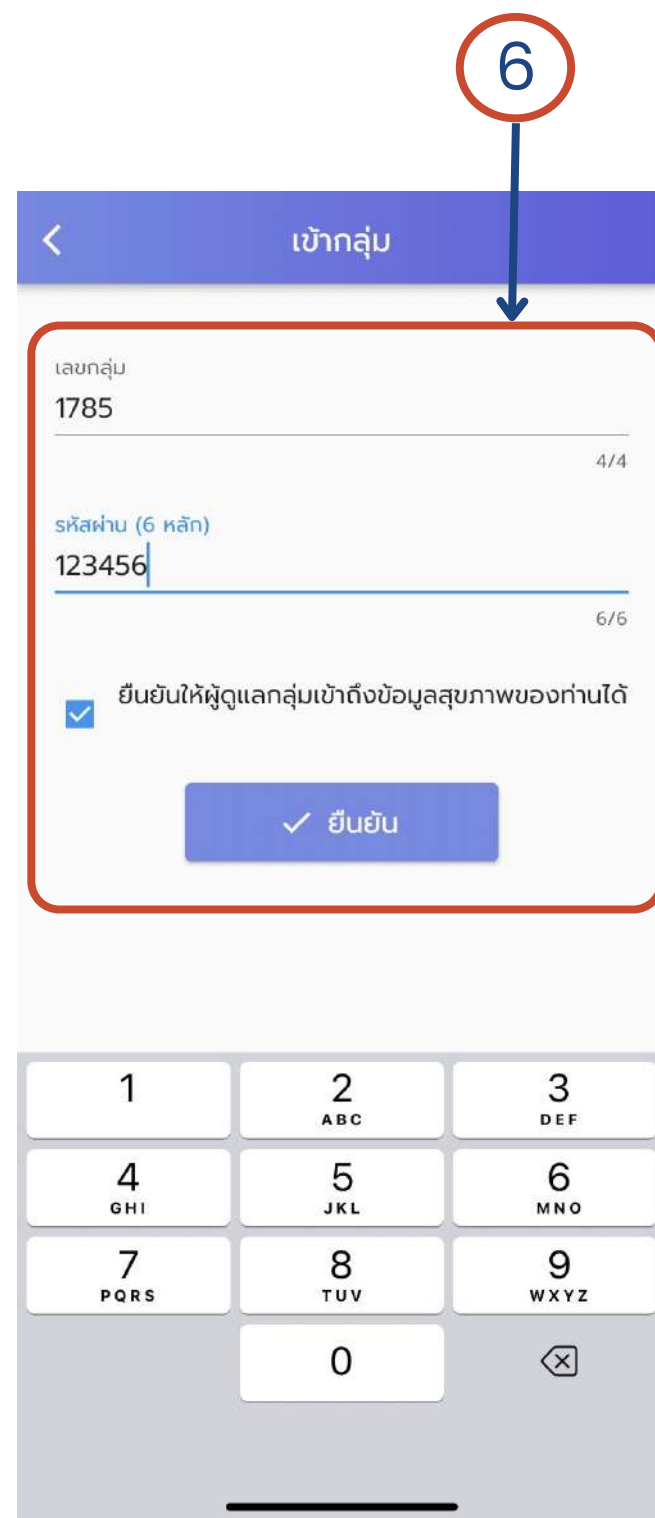
3.เมื่อลูกทีมเข้ากลุ่มแล้ว สามารถตรวจสอบได้ตรงช่องสมาชิก

การเข้าร่วมกลุ่ม

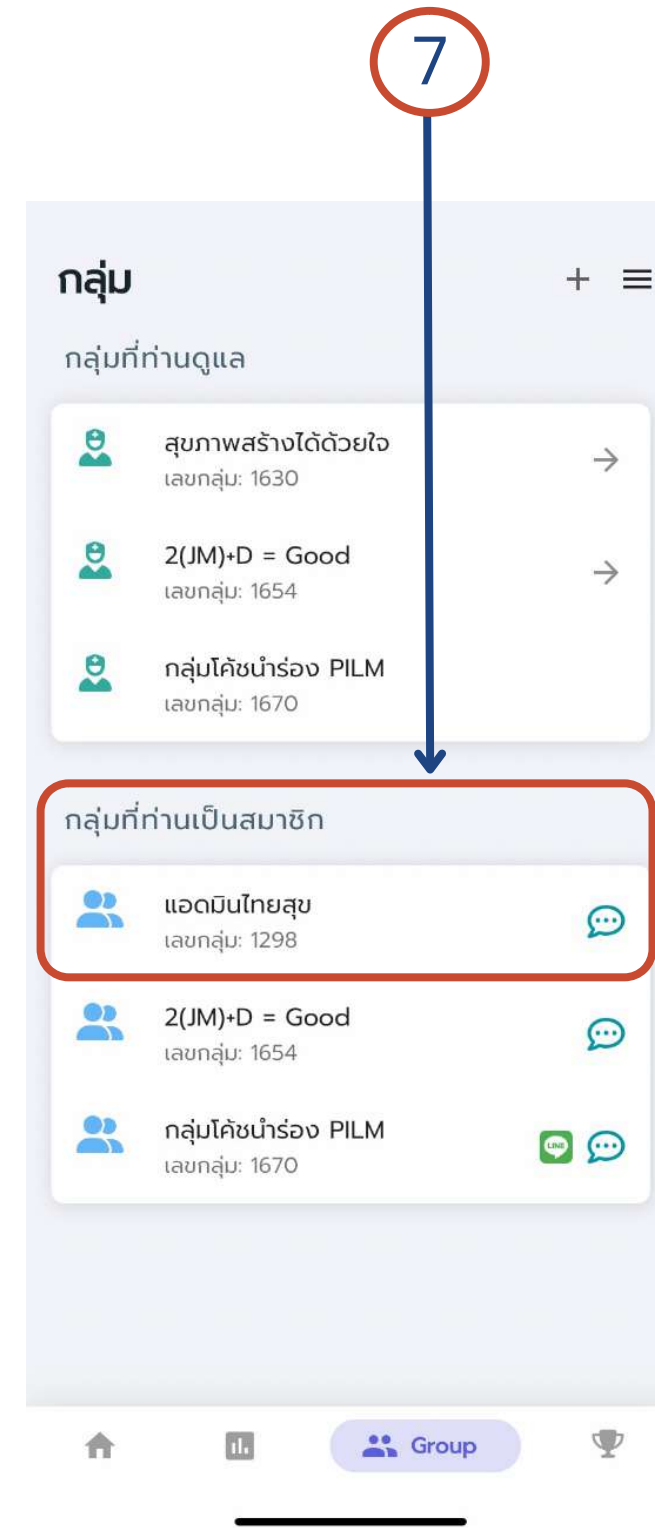
เข้าร่วมกลุ่ม



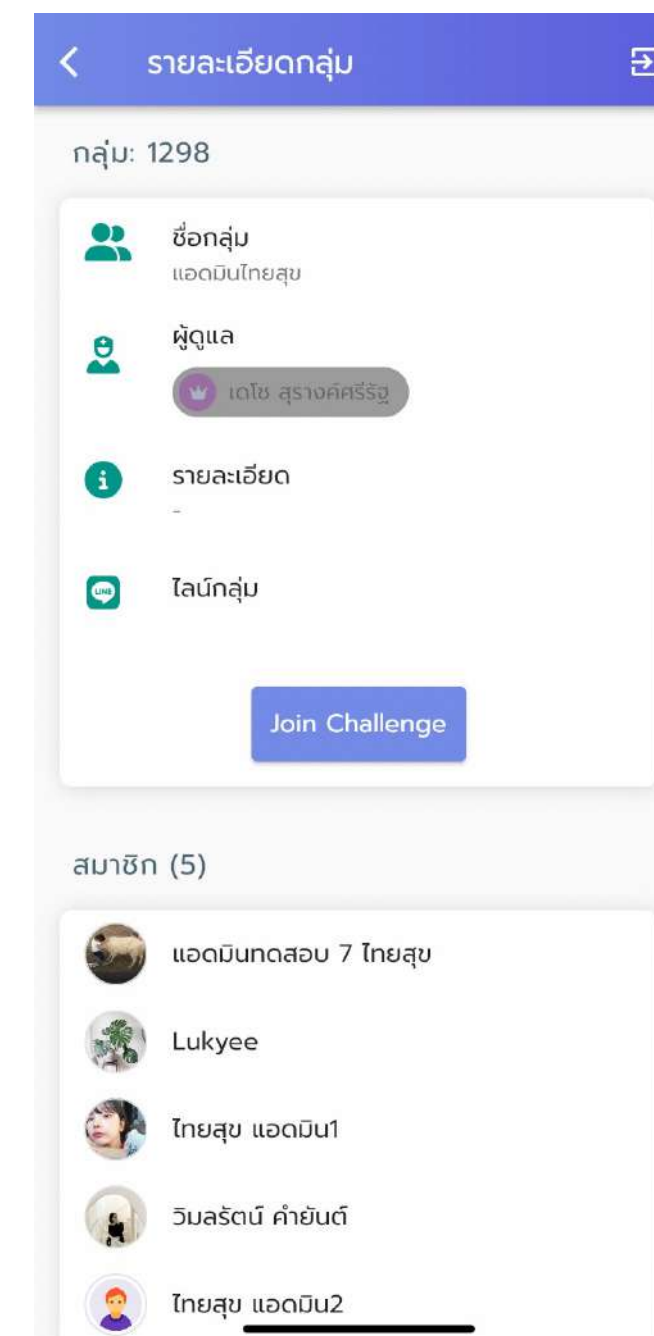
5.กรอกเลขกลุ่ม และ รหัสผ่าน
**โค้ดจะให้ เลขกลุ่ม และ รหัสผ่าน



6.กรอกข้อมูลเสร็จแล้ว
กด "ยืนยัน"



7.ดูกลุ่มที่ท่านเข้าร่วมได้ที่
กลุ่มที่ท่านเป็นสมาชิก

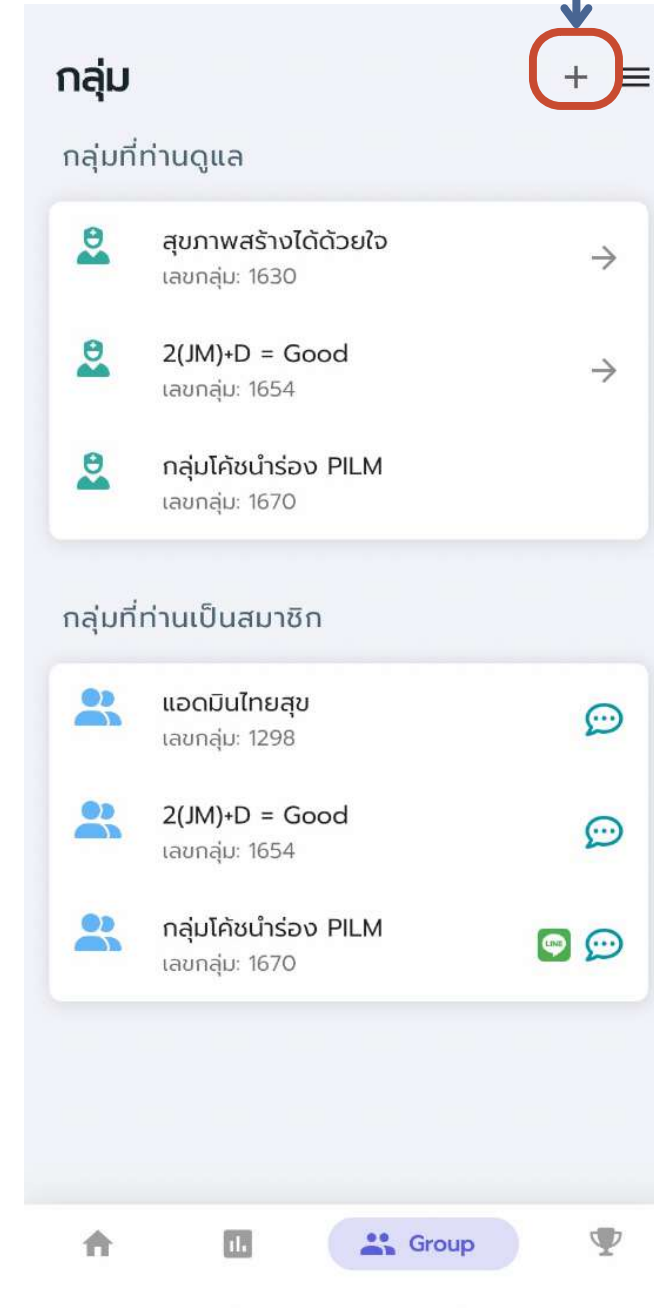


8.สามารถคลิกที่กลุ่มของ
ท่านเพื่อดูรายละเอียดกลุ่ม

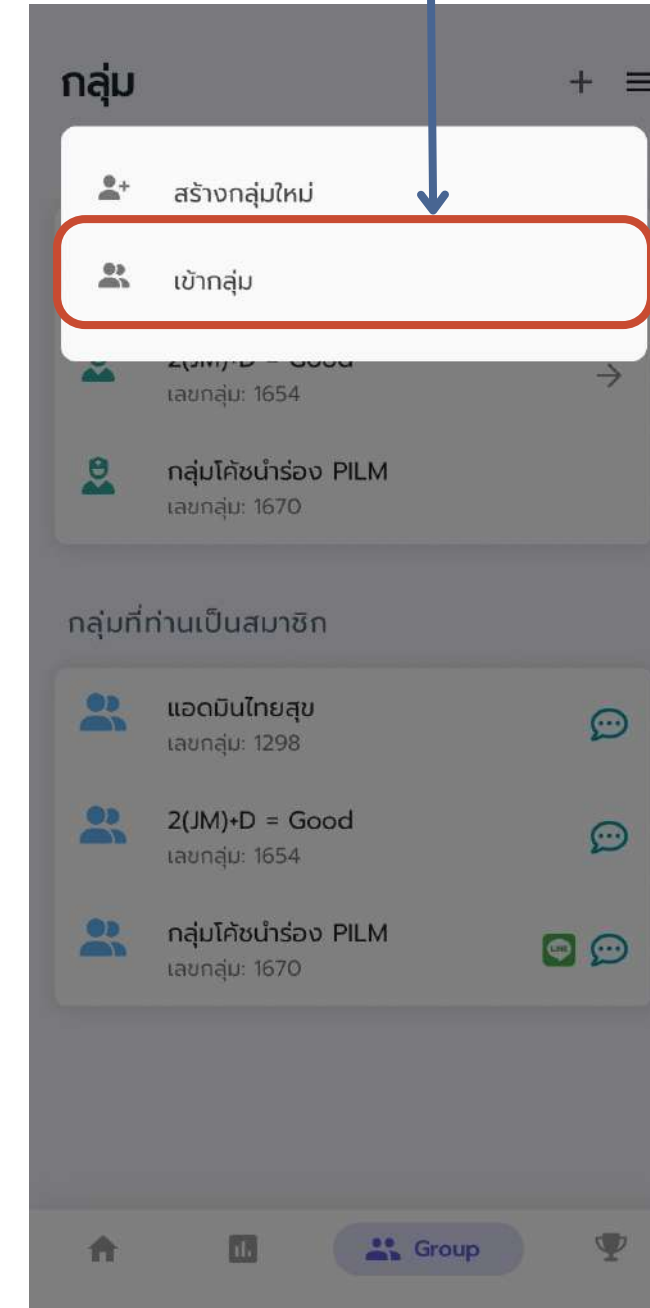
เข้าร่วมกลุ่ม



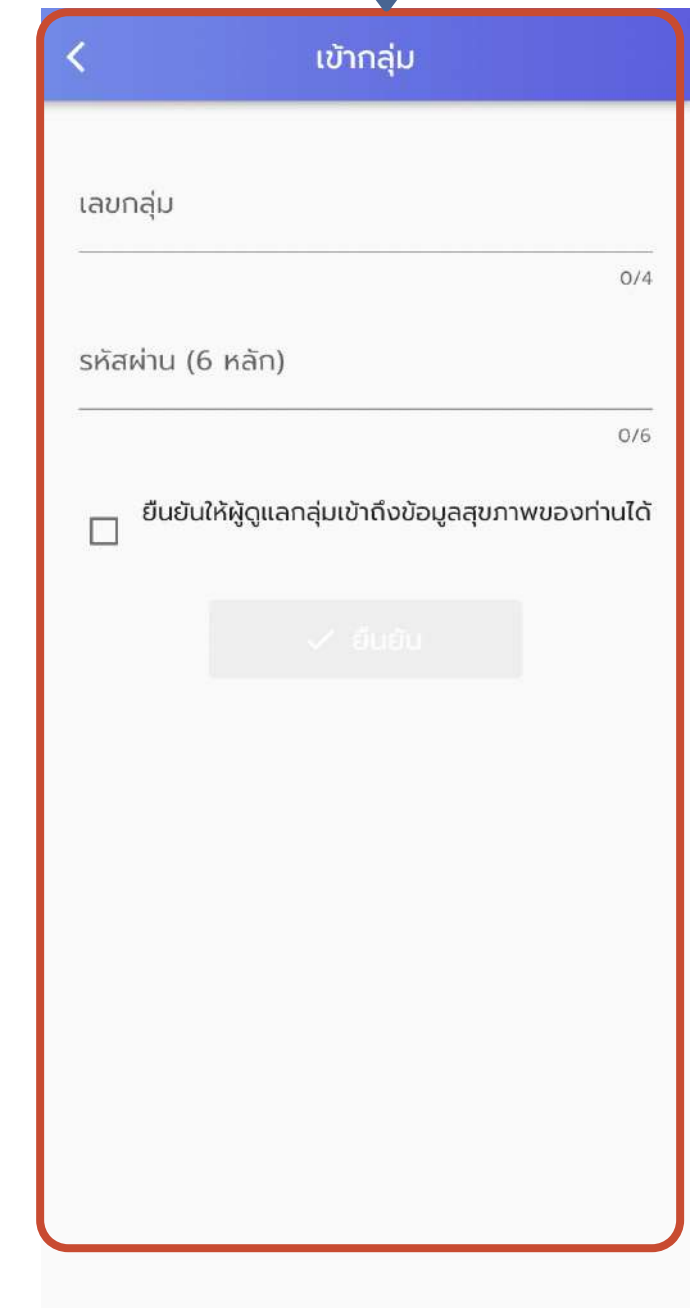
1. หน้าหลักไทยสุข



2. กดปุ่ม + ด้านบน



3. กดปุ่ม "เข้ากลุ่ม"

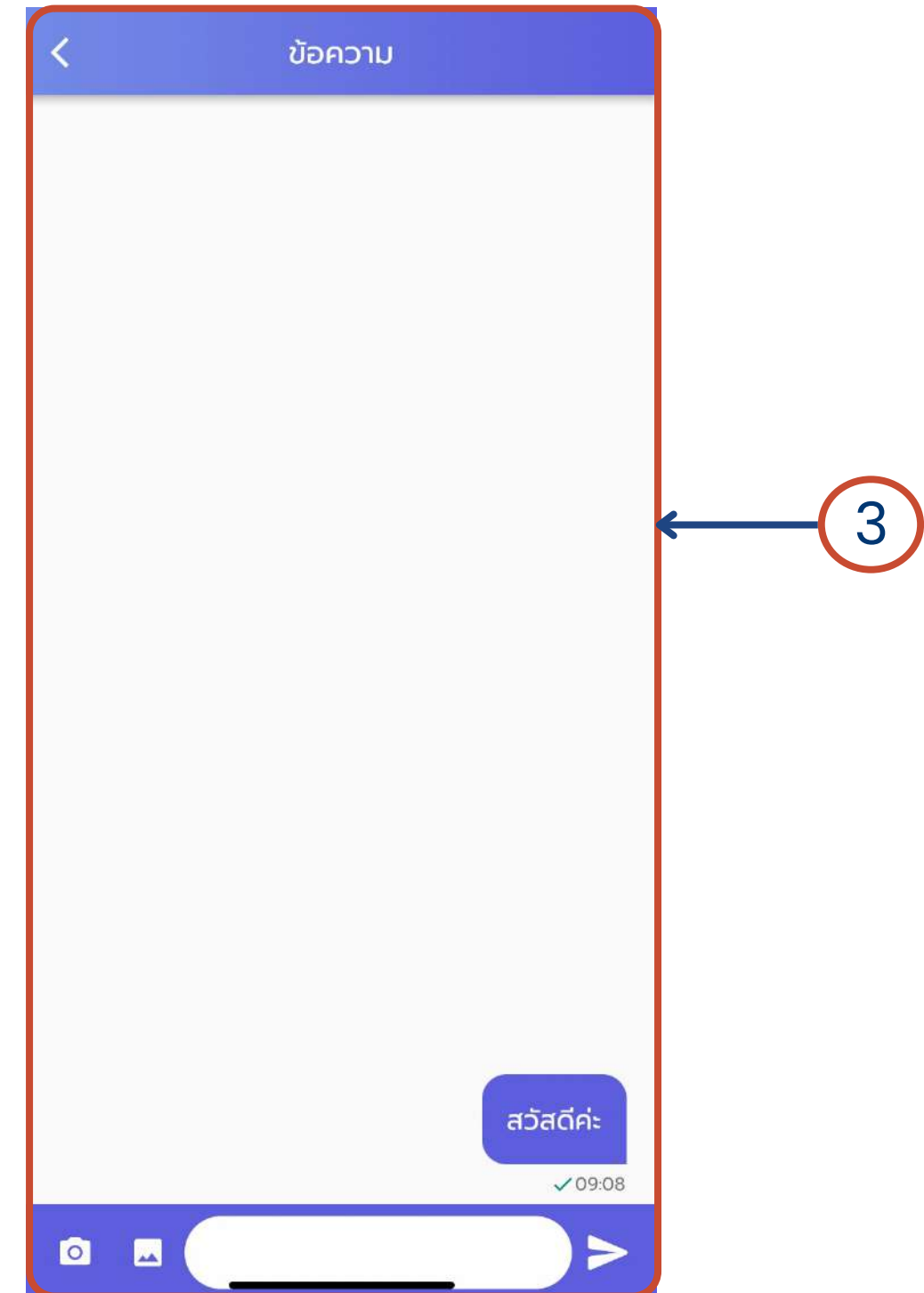
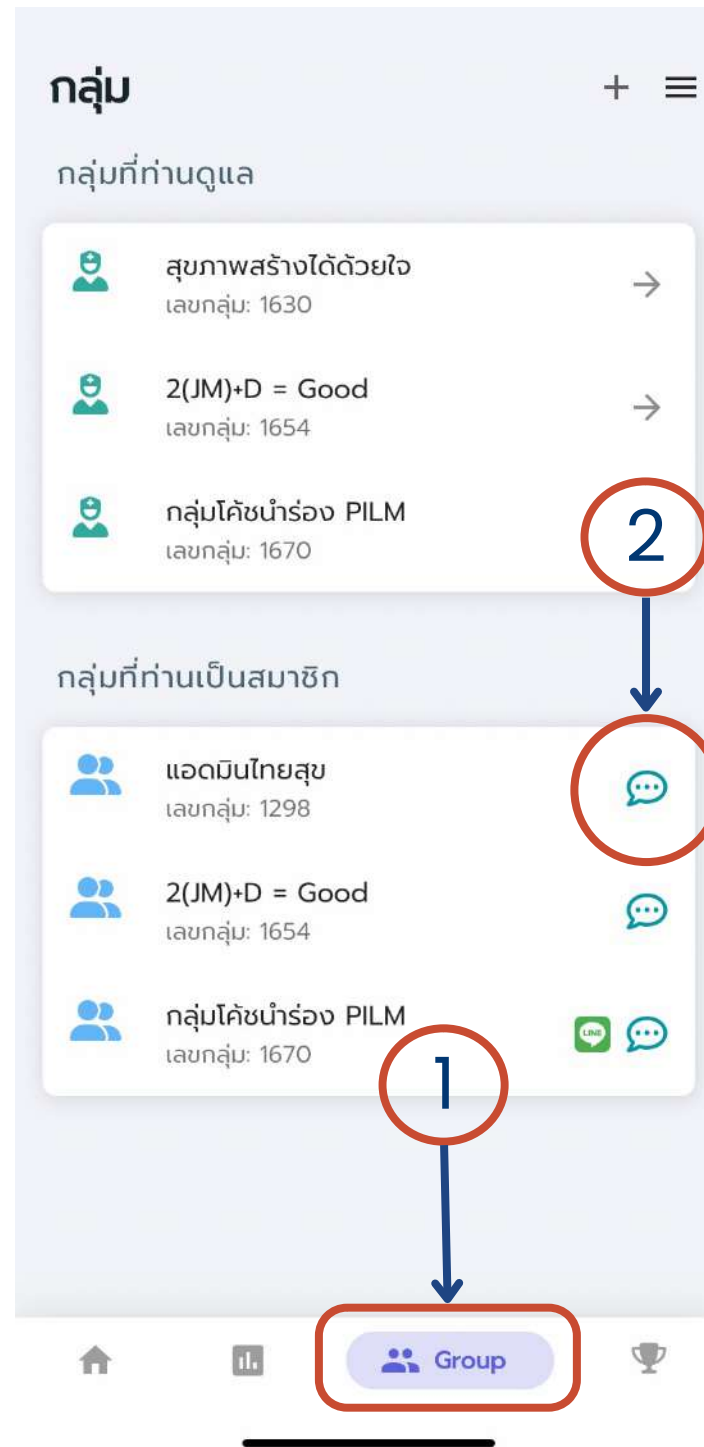


4. จะมาที่หน้า เข้ากลุ่ม

พูดคุยหรือปรึกษากับโค้ช (ส่วนตัว)

พูดคุยหรือปรึกษากับโค้ช

สามารถเข้ามาที่ "กลุ่ม" เพื่อ Chat



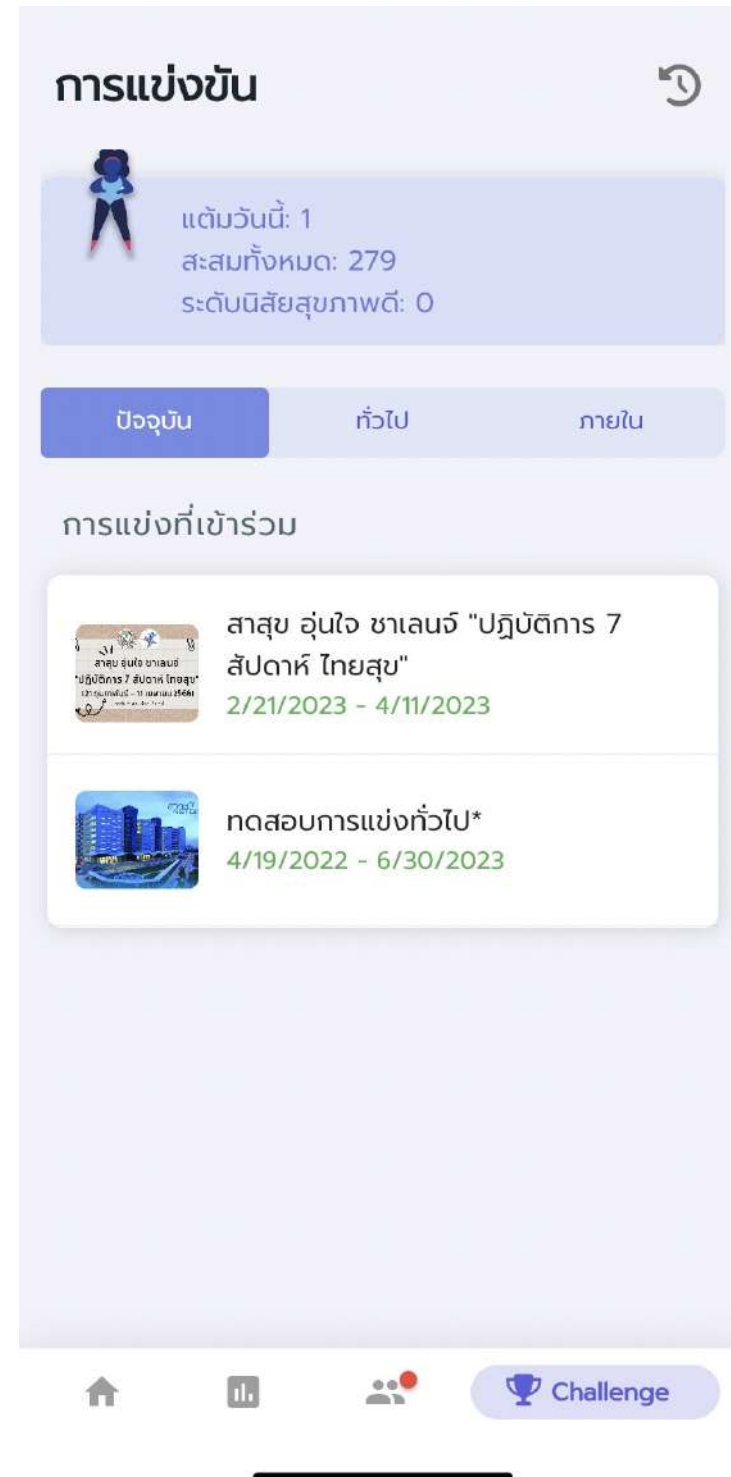
Challenge

Challenge

จะแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

1. เป็นส่วนการแข่งขันของบุคคลทั่วไปที่สามารถเข้าร่วมได้
2. เป็นการแข่งขันสำหรับบุคคลภายใน

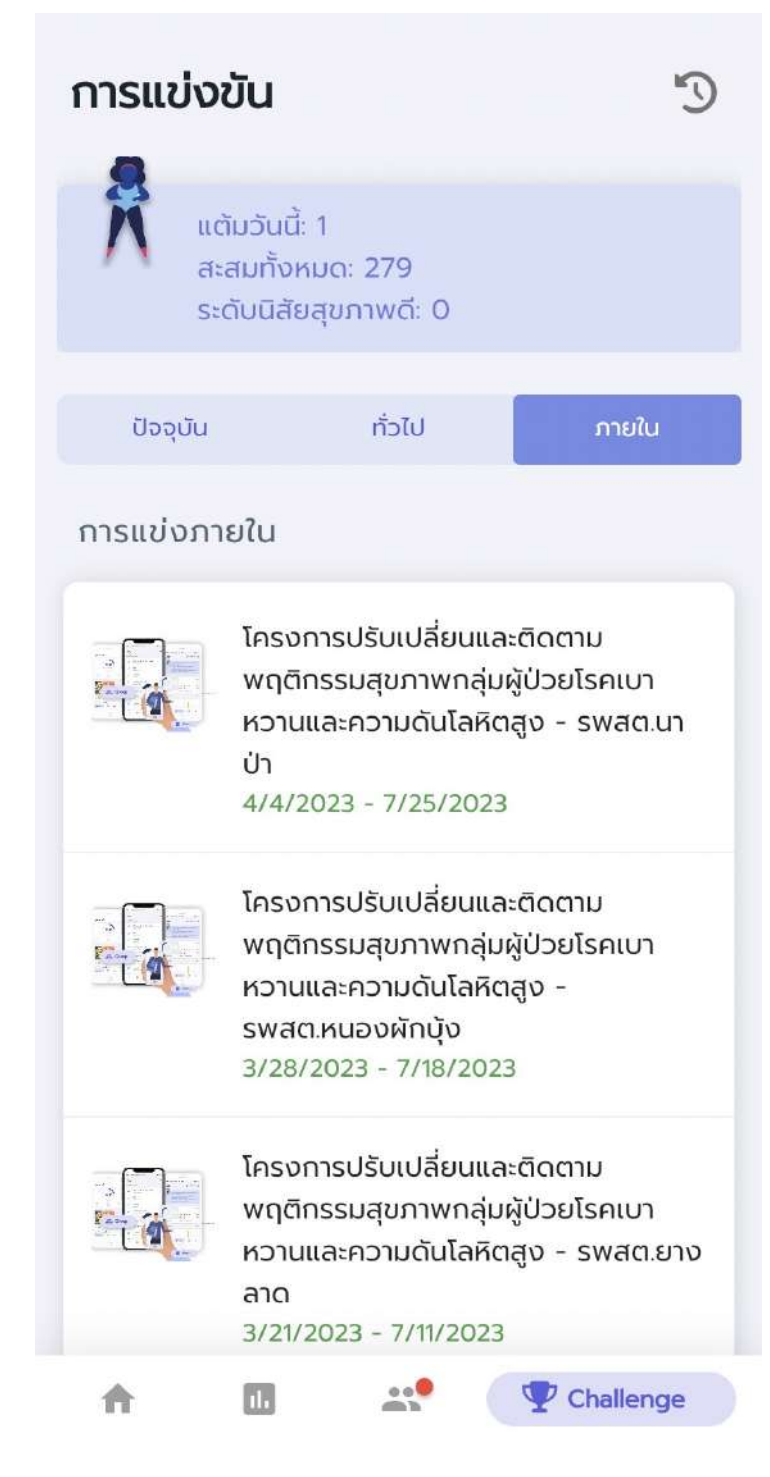
*ถ้าหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ ต้องการจัดการแข่งขันสามารถติดต่อมาได้ทาง
LINE : @thaisook



- การแข่งขันปัจจุบัน



- การแข่งขันสำหรับบุคคลทั่วไป



- การแข่งขันสำหรับบุคคลภายใน

สนใจใช้ระบบไทยสุขเป็นเครื่องมือ ช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ✓ หน่วยงานภาครัฐ สามารถติดต่อขอใช้ระบบจัดกิจกรรม **โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย**
- ✓ หน่วยงานจัดกิจกรรม สามารถซื้อไทยสุขวอช ในราคาโครงการ (1,000 บาท)



ค้นหา **“ไทยสุข”** หรือ **“thaisook”**
App Store และ Google Play



www.thaisook.org



@thaisook



Facebook.com/thaisookapp



Youtube.com/@thaisook



TikTok.com/@thaisook.org