

# จัดกิจกรรมการแข่งขันสุขภาพ แพลตฟอร์มไทยสุข (ThaiSook)

# 🏆 ประเภทการแข่งขันบนแอปไทยสุข (ThaiSook) 🏆

## คะแนน

รายละเอียดคะแนน

เกณฑ์การให้คะแนน (มากที่สุด 10 คะแนนต่อวัน)

- ออกกำลังกาย มากสุด 4 คะแนนต่อวัน
  - เดิน 4,000 - 6,000 ก้าว ได้ 1 คะแนน
  - เดิน 6,001 - 8,000 ก้าว ได้ 2 คะแนน
  - เดิน 8,001 - 10,000 ก้าว ได้ 3 คะแนน
  - เดิน 10,001 ก้าว ขึ้นไป ได้ 4 คะแนน
  - บันทึกออกกำลังกาย ให้ 1 คะแนน ต่อ 10 นาที
- กินผักผลไม้ มากสุด 4 คะแนนต่อวัน
  - 2 ส่วน ได้ 1 คะแนน
  - 3 ส่วน ได้ 2 คะแนน
  - 4 ส่วน ได้ 3 คะแนน
  - 5 ส่วน ขึ้นไป ได้ 4 คะแนน
- การนอน มากสุด 2 คะแนนต่อวัน
  - บันทึกการนอน ได้ 1 คะแนน
  - บันทึกการนอน และมีระยะเวลาการนอน 7-9 ชั่วโมง ได้ 2 คะแนน
- บันทึก น้ำหนัก รอบเอว องค์ประกอบร่างกาย ผลเลือด ได้คะแนนพิเศษ 1 คะแนน หากคะแนนรายวันยังไม่ถึง 10 คะแนน

ระดับนิสัยสุขภาพดี

- ระดับนิสัยสุขภาพดี คือ จำนวนสัปดาห์ที่ท่านมีนิสัยสุขภาพดี โดยคำนวณจาก
  - ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที
  - กินผักผลไม้เฉลี่ยอย่างน้อยวันละ 5 ส่วน

เกณฑ์คะแนนอิงตามเกณฑ์สุขภาพที่กำหนดบนแอปไทยสุข (ThaiSook)

## น้ำหนัก

เข้าร่วมการแข่งขัน

ใส่น้ำหนักเพื่อเริ่มต้นการแข่งขัน ไม่สามารถเปลี่ยนได้

ส่วนสูง 160 cm

น้ำหนัก 60.9 kg

BMI ค่าดัชนีมวลกาย 23.79

รูปยืนยันบนเครื่องชั่ง

รูปภาพตัวเอง

Save

บันทึกข้อมูลน้ำหนัก ก่อน-หลัง เข้าร่วมการแข่งขัน

## ผักผลไม้

เพิ่มผักผลไม้

January 21 16:51

ปริมาณผักผลไม้

1

2

3

4

5

CANCEL OK

Add

บันทึกการทานผักผลไม้ ปริมาณตามสัดส่วน

# 🏆ประเภทการแข่งขันบนแอปไทยสุข(ThaiSook)🏆

ก้าวเดิน

นับก้าวเดินแบบเรียลไทม์

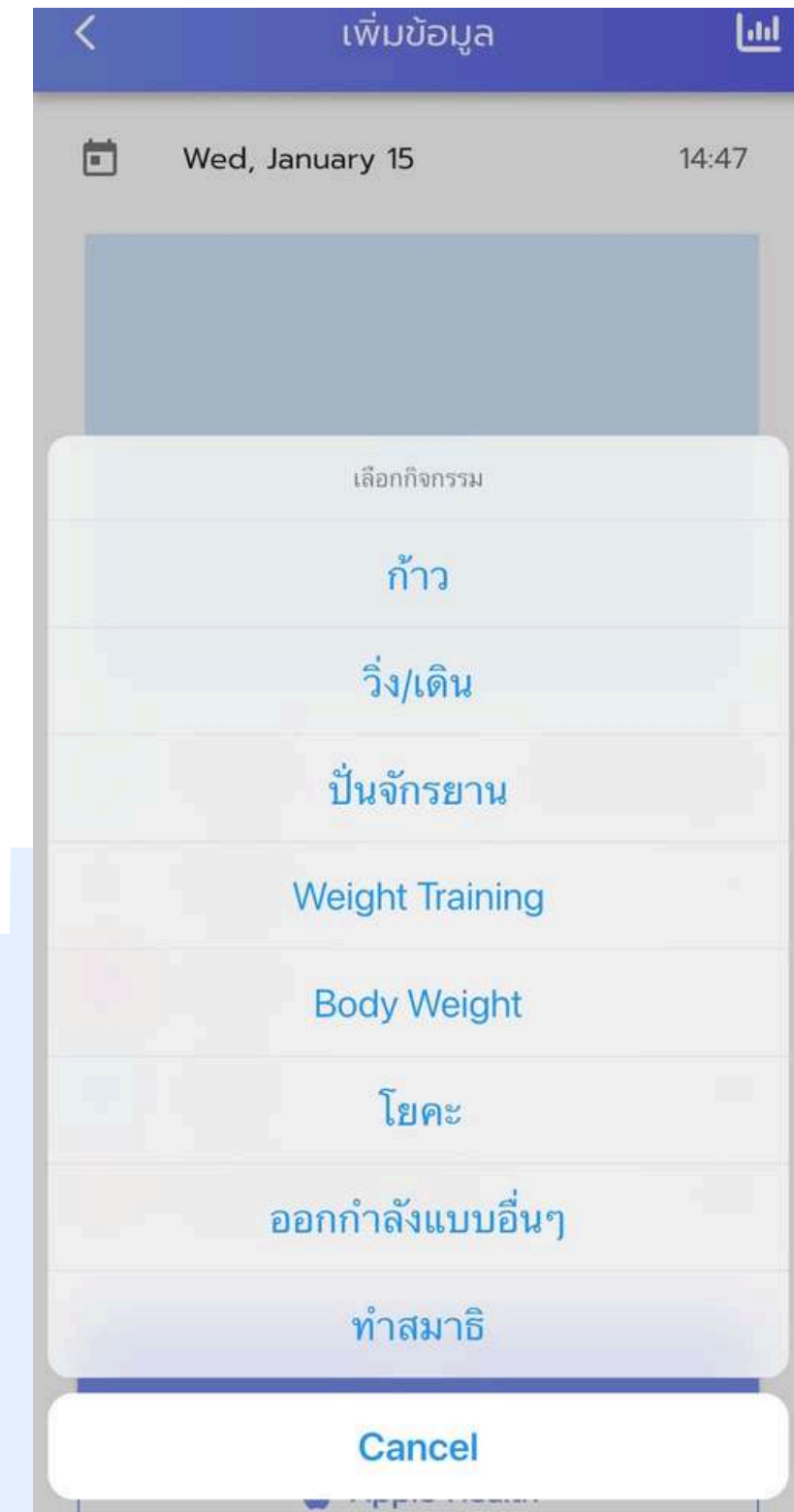
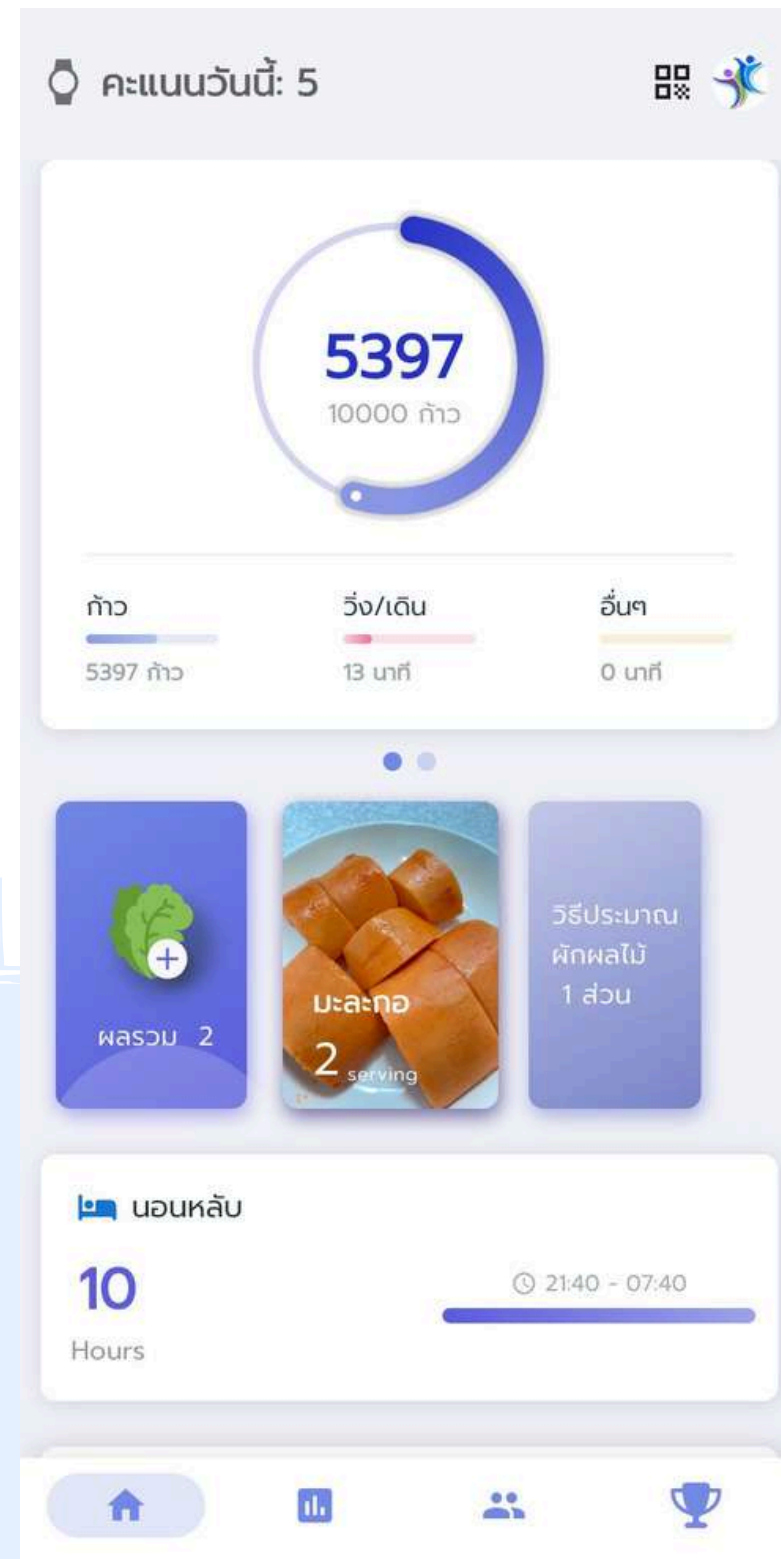
ออกกำลัง (นาที)

นับจากการออกกำลังกาย

วิ่ง(Km)

นับจากระยะการวิ่ง

- \*ประเภทการแข่งขันเลือกจัดได้มากกว่าหนึ่งตัวเลือกไปพร้อมกันในหนึ่งการแข่งขัน
- \*\* ก้าวเดิน สามารถเชื่อมต่อกับ Apple Health และ Google fit เพื่อดึงข้อมูลให้อัตโนมัติ
- \*\*\* ระยะวิ่ง สามารถเชื่อมกับ Strava จะดึงข้อมูลให้อัตโนมัติ หรือ ถ่ายรูปบันทึกข้อมูลแบบแมนนวล

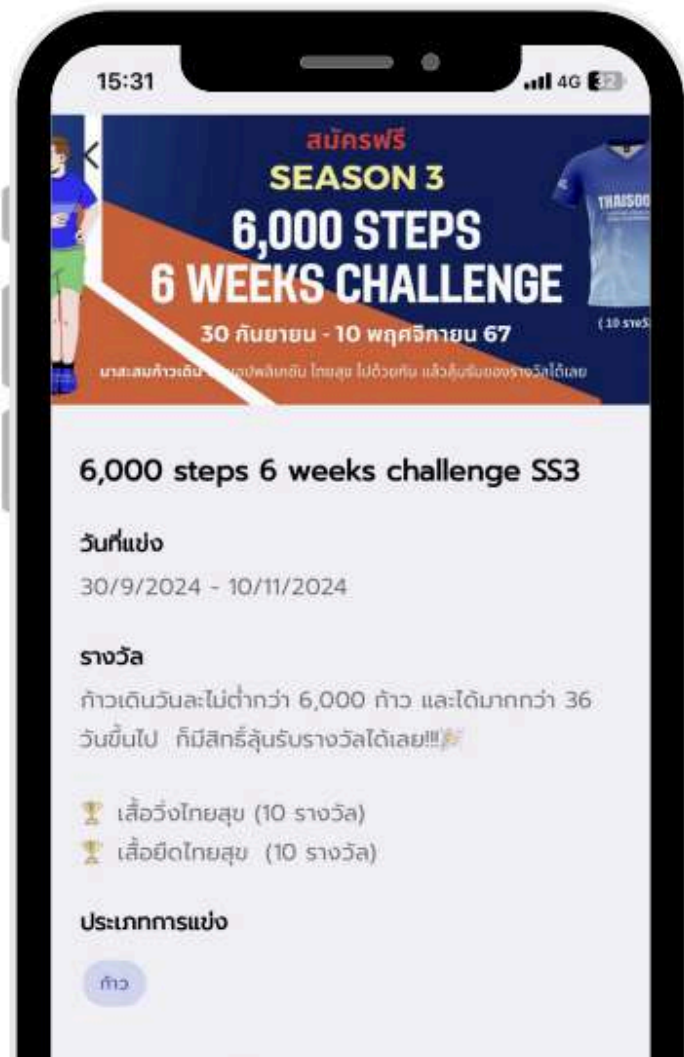


# ข้อมูลสุขภาพสำหรับองค์กร

สามารถติดตามข้อมูลการเปลี่ยนแปลงสุขภาพในภาพรวมที่ชัดเจน สำหรับผู้ดูแลหรือผู้บริหาร

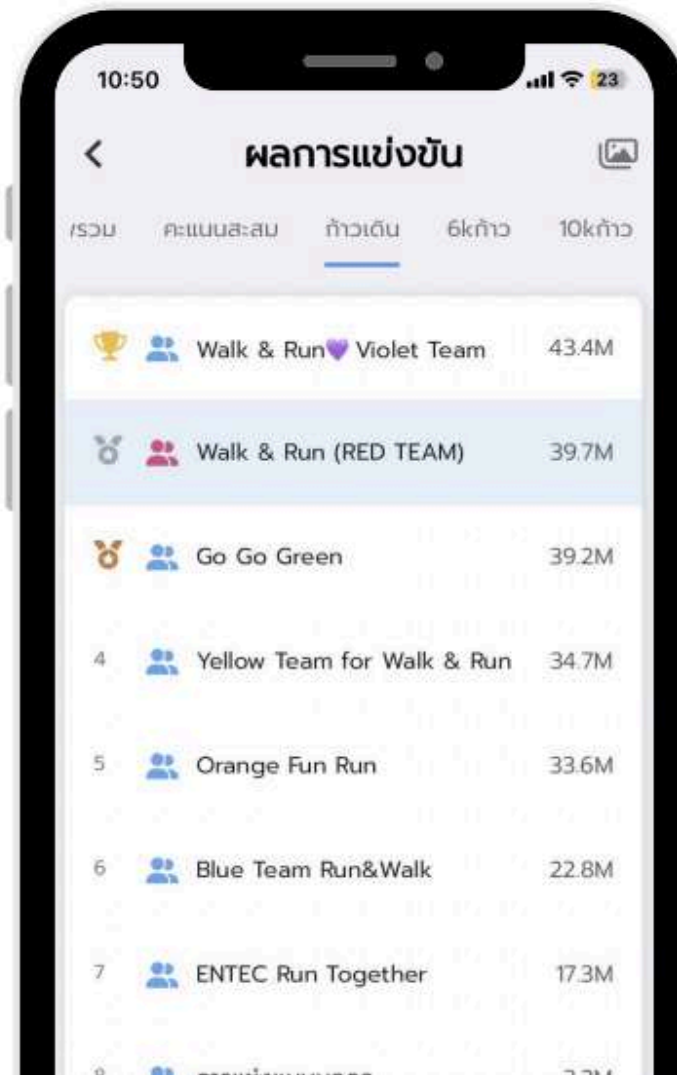
## Event Page

หน้ารายละเอียด  
กิจกรรมขององค์กร



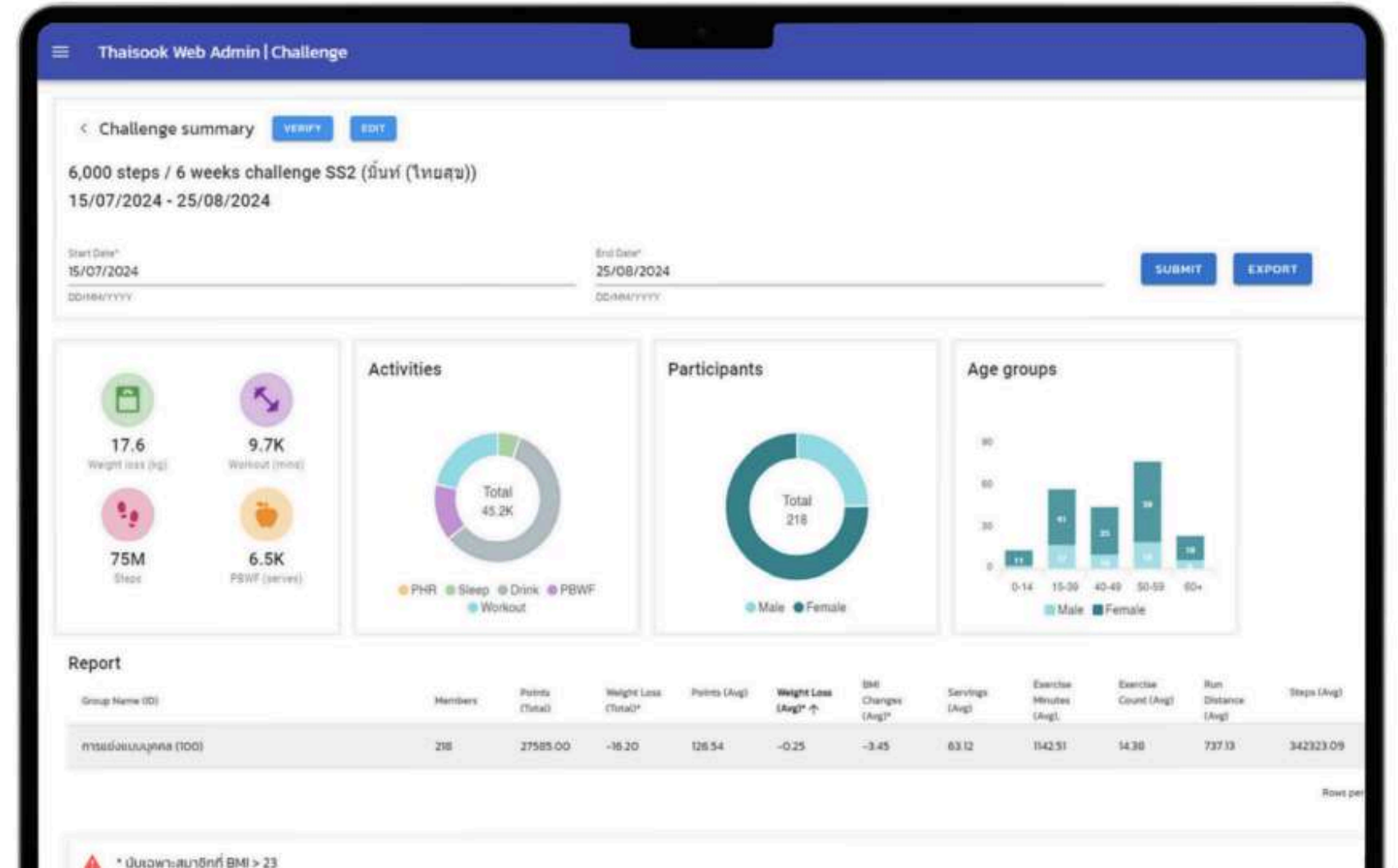
## Challenge Leaderboard

บอร์ดคะแนนเพื่อ  
กระตุ้นความตื่นตัว



## HR Dashboard / Export

ระบบจัดการข้อมูลหลังบ้าน เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลง  
และสามารถนำข้อมูลออกเพื่อวิเคราะห์เพิ่มเติม





**DOWNLOAD FREE NOW**

หน่วยงานภาครัฐ สามารถติดต่อขอใช้แพลตฟอร์ม  
**ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย**

ค้นหา แอปพลิเคชัน : **ไทยสุข** หรือ **Thaisook**



สำหรับหน่วยงานที่สนใจใช้ระบบไทยสุข

ติดต่อ: ดร.เดโช สุรางค์ศรีรัฐ  
decho.sur@nstda.or.th



@thaisook



thaisook



thaisook



thaisook.org



www.thaisook.org