

โครงการ 10 ล้านครอบครัวไทย
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เฉลิมพระเกียรติ
เนื่องในโอกาสมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก

วันที่ 4 พ.ค. 2562 ถึง 4 พ.ค. 2563

กระทรวงสาธารณสุข



**โครงการ "ไต่ถามพระบารมี น้อมนำสุขภาพดี สู่วิถีชุมชน"
เฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก**

กิจกรรมบูรณาการหน่วยงานในกระทรวงสาธารณสุข

- 1. สร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย**
- 2. การป้องกัน/ควบคุมโรค**
- 3. การพัฒนาคุณภาพและยกระดับบริการสุขภาพ**
- 4. มหกรรมและการจัดนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติฯและอื่นๆ**

โครงการ 10 ล้านครอบครัวไทย ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก

"bike อุ๋นไอรัก"

ภาพฝีพระหัตถ์พระราชทาน "ครอบครัวออกกำลังกาย"

คุณค่าที่จะถวาย

1. “ ความจงรักภักดีและเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์ โดยนำกิจกรรมทำดี ด้วยการออกกำลังกายมาเป็นกิจกรรมร่วมของทุกหมู่เหล่า

ออกแบบให้มีความสามารถเข้าถึงสุขภาพดีด้วยการสร้าง Engagement และความยั่งยืนโดยการสร้างRoyalty ด้วยการเป็นสมาชิกออกกำลังกายเฉลิมพระเกียรติถวายในหลวง 3ประเภท

- 1)ครอบครัว/บุคคลออกกำลังกาย
- 2)ชมรม/องค์กรจัดกิจกรรมออกกำลังกาย
- 3).อปท. /หน่วยงานจัดการสถานที่ออกกำลังกาย

2. สร้างคนไทยสุขภาพดีด้วยการจัดการปัญหา NCD ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของประเทศ ซึ่งมีจำนวนมากแต่ประชาชนยังขาดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเพียงพอ



กิจกรรมเปิดตัว
ก.ค. 62

กิจกรรมทั้งปี
พ.ค. 62 – พ.ค. 63

ส่วนภูมิภาค
รพร. / รพศ. / รพท. /
สสจ.
จัดที่จังหวัด 6 - 27 ก.ค.

ส่วนกลาง
สป.สธ. / กรมอนามัย /
สบส. / อย.
จัดที่ ก.สธ. 26 ก.ค.

หน่วยงานราชการ

ประชาชน/ ชมรม
ออกกําลังกาย

เปิดกรวยถวายความเคารพ

คิตะมวยไทย 10 ทําออกกําลังกาย
เพื่อสุขภาพ เฉลิมพระเกียรติ ฯ

คิตะมวยไทย 10 ทําออกกําลังกาย
เพื่อสุขภาพ เฉลิมพระเกียรติ

กิจกรรมออกกําลังกาย โดย หน่วยงาน
กำหนด (เช่น เดิน วิ่ง ปั่น ฯฯ)

กิจกรรมออกกําลังกายตามที่กำหนด

กิจกรรม
ลงทะเบียน

1. บุคคล ครอบครัว

2. ชมรมออกกําลังกายและหน่วยงานจัดกิจกรรม

3. ท้องถิ่นพัฒนาสวนสาธารณะเพื่อการออกกําลังกาย

การบูรณาการดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกาย ในส่วนกลาง และส่วนภูมิภาค

ส่วนกลาง

ลำดับ	กิจกรรม	หน่วยงาน	วันที่	เวลา	สถานที่
1.	ปั่นจักรยานออกกำลังกาย เฉลิมพระเกียรติฯ	กรมสนับสนุน บริการสุขภาพ	26 ก.ค.	16.00 น.	หน้าอาคาร สำนักงานปลัดฯ (ถนนหน้าเสาชิง)
2.	คีตะมวยไทย 10 ท่า ออกกำลังกาย เฉลิมพระ เกียรติฯ	กรมอนามัย	26 ก.ค.	16.30 น.	หน้าอาคาร สำนักงานปลัดฯ (ถนนหน้าเสาชิง)
3.	เดิน-วิ่งทางเลือกสุขภาพ เฉลิมพระเกียรติฯ	สำนักงาน คณะกรรมการ อาหารและยา	26 ก.ค.	17.00 น.	หน้าอาคาร สำนักงานปลัดฯ (ถนนหน้าเสาชิง)

(ร่วมจัดเวทีเดียวกัน ต่อเนื่องกันไป)

ส่วนภูมิภาค

ลำดับ	กิจกรรม	หน่วยงาน	วันที่	เวลา	สถานที่
1.	คีตะมวยไทย 10 ท่า ออกกำลังกาย เฉลิมพระเกียรติฯ	ศอ.ที่ 1 - 12	6-27 ก.ค. ร่วม รพร. ในแต่ละพื้นที่		
2.	โครงการปั่นรวมใจรักดี รักรในหลวง Bike for King	กลุ่ม รพร.	6-27 ก.ค.		
รพร. เชียงของ	อ. เชียงของ จ. เชียงราย	20 ก.ค.	รพร. ราชบุรินทร์	อ. ราชบุรินทร์ จ. นครพนม	24 ก.ค.
รพร. ตะพานหิน	อ. ตะพานหิน จ. พิจิตร	23 ก.ค.	รพร. สว่างแดนดิน	อ. สว่างแดนดิน จ. สกลนคร	26 ก.ค.
รพร. ปัว	อ. ปัว จ. น่าน	6 ก.ค.	รพร. เลิงนกทา	อ. เลิงนกทา จ. ยโสธร	
รพร. นครไทย	อ. นครไทย จ. พิษณุโลก		รพร. ด่านซ้าย	อ. ด่านซ้าย จ. เลย	21 ก.ค.
รพร. หล่มเก่า	อ. หล่มเก่า จ. เพชรบูรณ์	26 ก.ค.	รพร. บ้านดุง	อ. บ้านดุง จ. อุดรธานี	26 ก.ค.
รพร. เด่นชัย	อ. เด่นชัย จ. แพร่	20 ก.ค.	รพร. สระแก้ว	อ. เมืองสระแก้ว จ. สระแก้ว	
รพร. เดชอุดม	อ. เดชอุดม จ. อุบลราชธานี	21 ก.ค.	รพร. จอมบึง	อ. จอมบึง จ. ราชบุรี	26 ก.ค.
รพร. ท่าปอ	อ. ท่าปอ จ. หนองคาย	26 ก.ค.	รพร. เวียงสระ	อ. เวียงสระ จ. สุราษฎร์ธานี	20 ก.ค.
รพร. กระนวน	อ. กระนวน จ. ขอนแก่น	21 ก.ค.	รพร. ฉวาง	อ. ฉวาง จ. นครศรีธรรมราช	21 ก.ค.
รพร. กุฉินารายณ์	อ. กุฉินารายณ์ จ. กาฬสินธุ์		รพร. สายบุรี	อ. สายบุรี จ. ปัตตานี	22 ก.ค.
			รพร. ยะหา	อ. ยะหา จ. ยะลา	27 ก.ค.

**ความร่วมมือการจัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติฯ โดย ศูนย์อนามัยที่ 1-12 กลุ่มโรงพยาบาล
สมเด็จพระยุพราช และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด**

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่ ร่วมกับ	รพร.เชียงใหม่ รพร.ป่า รพร.เด่นชัย	อ.เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ อ.ป่า จ.น่าน อ.เด่นชัย จ.แพร่
ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก ร่วมกับ	รพร.นครไทย รพร.หล่มเก่า	อ.นครไทย จ.พิษณุโลก อ.หล่มเก่า จ.เพชรบูรณ์
ศูนย์อนามัยที่ 3 นครสวรรค์ ร่วมกับ	รพร.ตะพานหิน	อ.ตะพานหิน จ.พิจิตร
ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี ร่วมกับ	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสระบุรี	
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี ร่วมกับ	รพร.จอมบึง	อ.จอมบึง จ.ราชบุรี
ศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี ร่วมกับ	รพร.สระแก้ว	อ.เมืองสระแก้ว จ.สระแก้ว
ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น ร่วมกับ	รพร.กระนวน รพร.กุดินารายณ์	อ.กระนวน จ.ขอนแก่น อ.กุดินารายณ์ จ.กาฬสินธุ์
ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรธานี ร่วมกับ	รพร.ท่าบ่อ รพร.ธาตุพนม รพร.สว่างแดนดิน รพร.ด่านซ้าย รพร.บ้านดุง	อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย อ.ธาตุพนม จ.นครพนม อ.สว่างแดนดิน จ.สกลนคร อ.ด่านซ้าย จ.เลย อ.บ้านดุง จ.อุดรธานี
ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา ร่วมกับ	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครราชสีมา	
ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี ร่วมกับ	รพร.เดชอุดม รพร.เลิงนกทา	อ.เดชอุดม จ.อุบลราชธานี อ.เลิงนกทา จ.ยโสธร
ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช ร่วมกับ	รพร.เวียงสระ รพร.ฉวาง	อ.เวียงสระ จ.สุราษฎร์ธานี อ.ฉวาง จ.นครศรีธรรมราช
ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา ร่วมกับ	รพร.สายบุรี รพร.ยะหา	อ.สายบุรี จ.ปัตตานี จ.ยะลา

การดำเนินการจัดกิจกรรม

ขั้นเตรียมการจัดกิจกรรม



ขั้นดำเนินการจัดกิจกรรม



ขั้นภายหลังการดำเนินการจัดกิจกรรม





การดำเนินการจัดกิจกรรม

ขั้นเตรียมการจัดกิจกรรม

- รูปแบบแนวทางการดำเนินการ
 1. แบบเวทีและแบบลงทะเลเบียน
 2. กำหนดการบนเวที / คำกล่าวถวายพระพรชัยมงคล/
คำกล่าวรายงานการจัดกิจกรรม
 3. วิทยากร
- สื่อ+อุปกรณ์
 1. คลิปวีดีโอ
 - คลิปวีดีโอประชาสัมพันธ์โครงการ
 - คลิปวีดีโอสอนทຳคิตะมวຍไทย 10 ทຳ ๕
 - คลิปวีดีโอคิตะมวຍไทย 10 ทຳ๕
 2. โปสเตอร์สื่อประชาสัมพันธ์เข้าร่วมกิจกรรม

สิ่งสนับสนุนต่างๆ สามารถดาวน์โหลดได้จาก <http://activefam.anamai.moph.go.th>



คิตะมอยไทย ๑๐๐ ท้า
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
เจริญพระเกียรติ ฯ

โครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวไทย
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
เจริญพระเกียรติเนื่องในโอกาส
มหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก

จัดโดย

ธงญี่ปุ่น



คิตะมอยไทย ๑๐๐ ท้า ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เจริญพระเกียรติ ฯ

โครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวไทยออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
เจริญพระเกียรติเนื่องในโอกาสมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก
วันที่ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ ณ.....

จัดโดย

แบ็คดรอปรูป

รูปแบบ font : **DSN MonTaNa**

รหัสสีตัวหนังสือ : **2a2a3f**

- หมายเหตุ : 1. รูปแบบไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้เนื่องจากได้รับอนุญาตแล้ว
2. ขนาดปรับได้ตามความเหมาะสม






ภาพตัวอย่างการเตรียมเครื่องราชสักการะ



รูปแบบบนเวที



ร่วมลงทะเบียนครอบครัว
อบอุ้นออกกำลังกาย →  ร่วมลงทะเบียนชมรมออกกำลังกาย
และหน่วยงานจัดกิจกรรม →  ร่วมลงทะเบียนท้องถิ่นท้องถิ่น
พัฒนาสวนสาธารณะเพื่อการ
ออกกำลังกาย → 



QR Code เชิญลงทะเบียนร่วมกิจกรรมทั้ง 3 กลุ่ม



กำหนดการบนเวที



(ร่าง) กำหนดการพิธีเปิด
โครงการเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก
..... กระทรวงสาธารณสุข
ในวัน...ที่ กรกฎาคม ๒๕๖๒
ณ

ร่างกำหนดการพิธีเปิด..... กิจกรรมช่วง.....
ประธานในพิธี :

เวลา น.	ผู้บริหาร ข้าราชการ เจ้าหน้าที่และผู้มีเกียรติพร้อมกัน ณ บริเวณพิธี
เวลา น. ประธานในพิธี เดินทางมาถึงบริเวณพิธี
เวลา น.	เปิดกรวยดอกไม้ธูปเทียนพร ถวายราชสักการะ เบื้องหน้าพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (.....)
	กล่าวรายงาน วัตถุประสงค์การจัดโครงการเฉลิมพระเกียรติฯ
	ประธานในพิธี..... กราบบังคมทูลถวายพระพรชัยมงคล พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
	ประธานในพิธี..... พร้อมด้วยผู้ร่วมพิธี ร่วมกันร้องเพลงสรรเสริญ พระบารมี พร้อมด้วยผู้เข้าร่วม พิธี ร่วมกันร้องเพลงสดุดีจอมราชา
 กล่าวเปิดงานโครงการ
	เฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษก กระทรวงสาธารณสุข ผู้บริหาร ข้าราชการ เจ้าหน้าที่ พนักงาน ร่วมกัน
เวลา น.	ประธานในพิธี ให้สัญญาณเริ่ม ๑. กิจกรรม คีตะมวยไทย ๑๐ ท่า ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เฉลิมพระเกียรติฯ ๒. กิจกรรม..... และคณะผู้บริหารเยี่ยมชมกิจกรรมภายในงาน
	เยี่ยมชมนิทรรศการ เฉลิมพระเกียรติฯ ณ
	เยี่ยมชมนิทรรศการ สาธิตโครงการเฉลิมพระเกียรติฯ ณ
	เยี่ยมชม บูธบริการประชาชน
 และคณะผู้บริหารเดินทางกลับ

การแต่งกาย

- ๑) ประธาน : เสื้อสีเหลืองตราสัญลักษณ์พระราชพิธีบรมราชาภิเษก
- ๒) ผู้มาร่วมพิธี : เสื้อสีเหลืองตราสัญลักษณ์พระราชพิธีบรมราชาภิเษก
- ๓) ผู้ปฏิบัติงาน : เสื้อสีเหลืองตราสัญลักษณ์พระราชพิธีบรมราชาภิเษก
- ๔) จัดอาสาพระราชทาน : ชุดจิตอาสาพระราชทาน(เหลือง-ฟ้า)
- ๕) ประชาชน : ขอความร่วมมือแต่งกายด้วยเสื้อสีเหลืองตราสัญลักษณ์พระราชพิธีบรมราชาภิเษก (ถ้ามี)

(ร่าง) กำหนดการพิธีเปิดโครงการเฉลิมพระเกียรติฯ (ฉบับย่อ)
ประธานในพิธี :

เวลา น.	เริ่มลงทะเบียนผู้ใช้ร่วมกิจกรรม
เวลา น.	ผู้บริหาร ข้าราชการ เจ้าหน้าที่และผู้มีเกียรติพร้อมกัน ณ บริเวณพิธี
เวลา น.	ประธานในพิธีเดินทางมาถึงบริเวณพิธี
เวลา น.	ประธานในพิธี ถวายความเคารพพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและ ให้สัญญาณเริ่ม ๑. กิจกรรม คีตะมวยไทย ๑๐ ท่า ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เฉลิมพระเกียรติฯ ๒. กิจกรรม
เวลา น.	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเดินทางกลับ

หมายเหตุ : กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

การแต่งกาย

- ๑) ประธาน : เสื้อสีเหลืองตราสัญลักษณ์พระราชพิธีบรมราชาภิเษก
- ๒) ผู้มาร่วมพิธี : เสื้อสีเหลืองตราสัญลักษณ์พระราชพิธีบรมราชาภิเษก
- ๓) ผู้ปฏิบัติงาน : เสื้อสีเหลืองตราสัญลักษณ์พระราชพิธีบรมราชาภิเษก
- ๔) จิตอาสาพระราชทาน : ชุดจิตอาสาพระราชทาน(เหลือง-ฟ้า)
- ๕) ประชาชน : ขอความร่วมมือแต่งกายด้วยเสื้อสีเหลืองตราสัญลักษณ์พระราชพิธีบรมราชาภิเษก (ถ้ามี)



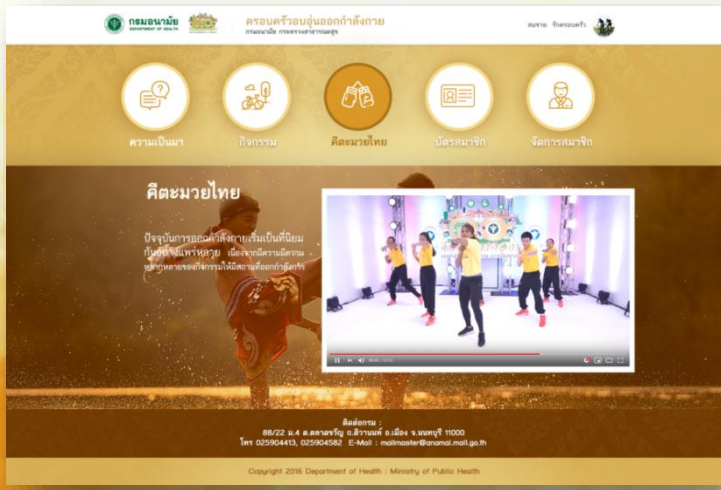
วิทยากรผู้นำผู้นำคิตะมวยไทย 10 ทํา ออกกําลังกายเพื่อสุขภาพ เฉลิมพระเกียรติ ฯ

คุณสมบัติ

1. มีความพร้อมในการเป็นผู้นำ
2. เป็นเจ้าหน้าที่หรือเป็นครูสอนเต้นแอโรบิกที่มีประสบการณ์
3. มีการฝึกซ้อมเป็นผู้นำคิตะมวยไทย 10 ทํา
ออกกําลังกายเพื่อสุขภาพ เฉลิมพระเกียรติ ฯ
อย่างสม่ำเสมอ



คีตะมวยไทย 10 ท่า ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เฉลิมพระเกียรติฯ



วิดีโอคลิปประชาสัมพันธ์โครงการฯ



วิดีโอคลิปสอนท่าทางคีตะมวยไทย 10 ท่า ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เฉลิมพระเกียรติ ฯ

วิดีโอคลิปคีตะมวยไทย 10 ท่า ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เฉลิมพระเกียรติ ฯ



กระทรวงสาธารณสุข



เชิญชวนชาว.....

ร่วมออกกำลังกาย ทั่วไทยในหลวง

กิจกรรม ประกอบด้วย

1. ถวายพระพรชัยมงคล
2. คีตะมวยไทย 10 ท่า ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เจริญพระเกียรติฯ
3.

วันที่

ตั้งแต่เวลา..... เป็นต้นไป

ณ

ร่วมกิจกรรมและส่งภาพถ่าย

ครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย

ทางเว็บไซต์ ครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย

ได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป



www.activefam.anamai.moph.go.th

โปสเตอร์เชิญชวน
ร่วมกิจกรรม



การดำเนินการจัดกิจกรรม

ขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรม

- ผู้นำกิจกรรมคิตะมอยไทย 10 ท้า ฯ : จำนวน 1 - 10 คน
- สถานที่ และอุปกรณ์ : 1.รูปแบบเวที 2. เครื่องเสียง
3. แบ็คดรอป ธงญี่ปุ่น (สามารถดาวน์โหลดได้)
4. มีจุดลงทะเบียนเข้าเว็บไซต์ครอบครัวอบอุ่น
ออกกำลังกาย ภายในบริเวณงาน นอกจากจุด
สัญลักษณ์ QR Code
- การประชาสัมพันธ์เชิญชวนร่วมกิจกรรมผ่านพิธีกร :
 1. การร่วมกิจกรรมส่งภาพถ่ายครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย
 2. การลงทะเบียนเว็บไซต์ครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย
 3. video clip ประชาสัมพันธ์กิจกรรมโครงการ ฯ (สามารถดาวน์โหลดได้)
- กำหนดการจัดกิจกรรม (ดาวน์โหลดตัวอย่างได้)

เว็บไซต์ ครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย



หน้าแรก [ความเป็นมา](#) [กิจกรรม](#) [คิตะมวยไทย](#) [ประชาสัมพันธ์](#) [ลงทะเบียน](#)



โครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวออกกำลังกาย
เฉลิมพระเกียรติ รัชกาลที่ ๑๐



ความเป็นมา



กิจกรรม



คิตะมวยไทย



ข่าวประชาสัมพันธ์



ลงทะเบียน

ติดต่อกรม : 88/22 ม.4 ต.ตลาดขวัญ อ.สีवानนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทร 025904413 , 025904582 E-Mail : activefam@anamai.moph.go.th

Copyright 2019 Department of Health : Ministry of Public Health

URL : <http://activefam.anamai.moph.go.th>





เว็บไซต์โครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวออกกำลังกาย เฉลิมพระเกียรติ รัชกาลที่ ๑๐

หน้าแรก ความเป็นมา กิจกรรม คืออะไรทำไม ประชาสัมพันธ์ ลงทะเบียน

ความเป็นมา

เนื่องในโอกาสมหามงคลพระราชพิธีบรมราชาภิเษกพระเจ้ทรงเจริญพระชนมพรรษา ๖๖ พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และสมเด็จพระนางเจ้าสุทิดา พัชรสุธาพิมลลักษณ พระบรมราชินี ได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เป็นเจ้าภาพดำเนินโครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวออกกำลังกาย เฉลิมพระเกียรติ รัชกาลที่ ๑๐ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของประชาชนชาวไทย และสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนคนไทยให้แข็งแรงและมีความสุข โดยเป็นการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนคนไทยให้แข็งแรงและมีความสุข โดยเป็นการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนคนไทยให้แข็งแรงและมีความสุข โดยเป็นการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนคนไทยให้แข็งแรงและมีความสุข

- กิจกรรม ๑๐ ล้านครอบครัวออกกำลังกายเฉลิมพระเกียรติ รัชกาลที่ ๑๐** สำหรับประชาชนทั่วไป รวมลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์และลงกิจกรรมออกกำลังกายผ่านเว็บไซต์ของกรมส่งเสริมการเกษตร และกรมส่งเสริมการเกษตร ส่วนท้องถิ่น ได้ประมาณ ๑๐ ล้านครอบครัว
- กิจกรรม ๑๐ ล้านครอบครัวออกกำลังกายเฉลิมพระเกียรติ รัชกาลที่ ๑๐** สำหรับประชาชนทั่วไป รวมลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์และลงกิจกรรมออกกำลังกายผ่านเว็บไซต์ของกรมส่งเสริมการเกษตร และกรมส่งเสริมการเกษตร ส่วนท้องถิ่น ได้ประมาณ ๑๐ ล้านครอบครัว
- กิจกรรม ๑๐ ล้านครอบครัวออกกำลังกายเฉลิมพระเกียรติ รัชกาลที่ ๑๐** สำหรับประชาชนทั่วไป รวมลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์และลงกิจกรรมออกกำลังกายผ่านเว็บไซต์ของกรมส่งเสริมการเกษตร และกรมส่งเสริมการเกษตร ส่วนท้องถิ่น ได้ประมาณ ๑๐ ล้านครอบครัว
- กิจกรรม ๑๐ ล้านครอบครัวออกกำลังกายเฉลิมพระเกียรติ รัชกาลที่ ๑๐** สำหรับประชาชนทั่วไป รวมลงทะเบียนผ่านเว็บไซต์และลงกิจกรรมออกกำลังกายผ่านเว็บไซต์ของกรมส่งเสริมการเกษตร และกรมส่งเสริมการเกษตร ส่วนท้องถิ่น ได้ประมาณ ๑๐ ล้านครอบครัว

กระทรวงสาธารณสุขและกรมอนามัย ได้จัดโครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวออกกำลังกายเฉลิมพระเกียรติ รัชกาลที่ ๑๐ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของประชาชนคนไทย และสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนคนไทยให้แข็งแรงและมีความสุข โดยเป็นการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนคนไทยให้แข็งแรงและมีความสุข โดยเป็นการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนคนไทยให้แข็งแรงและมีความสุข

ติดต่อ: 88/22 น.4 อ.สาทรบุรี อ.บ้านพรุ อ.เมือง จ.น่าน ๕1100
 โทร 025904413, 025904582 E-Mail: activefam@anamai.mail.go.th

Copyright 2019 Department of Health : Ministry of Public Health

หน้าแรก ความเป็นมา กิจกรรม คืออะไรทำไม ประชาสัมพันธ์ ลงทะเบียน

กิจกรรม

การดำเนินการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย ส่วนกลาง และส่วนภูมิภาค

ส่วนกลาง

กรมสุขภาพจิตกำหนดโครงการเป็นการรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายขึ้นเป็นการบูรณาการระหว่าง ๓หน่วยงาน ได้แก่ กรมส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

สัปดาห์	กิจกรรม	หน่วยงาน	วันที่	เวลา	สถานที่
1	ปั่นจักรยานออกกำลังกายเฉลิมพระเกียรติ	กรมส่งเสริมสุขภาพ	26 ธ.ค.62	16.00 น.	หน้าอาคารสำนักงานปลัด (ถนนวิภาวดีรังสิต)
2	วิ่งมาราธอน 10 กิโลเมตร	กรมอนามัย	26 ธ.ค.62	16.30 น.	หน้าอาคารสำนักงานปลัด (ถนนวิภาวดีรังสิต)
3	มินิมาราธอนสุขภาพเฉลิมพระเกียรติ	สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา	26 ธ.ค.62	16.30 น.	หน้าอาคารสำนักงานปลัด (ถนนวิภาวดีรังสิต)

ส่วนภูมิภาค

กรมสุขภาพจิตกำหนดโครงการเป็นการรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายขึ้นเป็นการบูรณาการระหว่าง ๓หน่วยงาน ได้แก่ กรมส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

สัปดาห์	กิจกรรม	หน่วยงาน	วันที่	เวลา	สถานที่
1	วิ่งมาราธอน 10 กิโลเมตรสุขภาพเฉลิมพระเกียรติ	กรมอนามัย	๒๕ ธ.ค. ๖๒	๗.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	หน้าอาคารสำนักงานปลัด จ.น่าน



คีตะมวยไทย

คีตะมวยไทยเกิดจากการรวมตัวของสองศาสตร์ที่ผสมผสานกันเป็นอย่างดีคือมวยไทยและวงดนตรีพื้นบ้านของไทยให้เป็นเอกลักษณ์ ราชวิทยาลัยการแพทย์ทางเลือกเพื่อสุขภาพฯ ได้มีการพัฒนาโครงการตามยุทธศาสตร์ของกรมอนามัยไทย



ประชาสัมพันธ์

ข่าวประชาสัมพันธ์

- ประชาสัมพันธ์โครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวอบอุ่นกับกีฬา เหมิเตอร์กีฬารักสุขภาพที่ ๑๐ #๑
- ประชาสัมพันธ์โครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวอบอุ่นกับกีฬา เหมิเตอร์กีฬารักสุขภาพที่ ๑๐ #๒
- ประชาสัมพันธ์โครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวอบอุ่นกับกีฬา เหมิเตอร์กีฬารักสุขภาพที่ ๑๐ #๓
- ประชาสัมพันธ์โครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวอบอุ่นกับกีฬา เหมิเตอร์กีฬารักสุขภาพที่ ๑๐ #๔
- ประชาสัมพันธ์โครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวอบอุ่นกับกีฬา เหมิเตอร์กีฬารักสุขภาพที่ ๑๐ #๕

ติดต่อ โทร : 88/22 น.4 ส.กลางพววิญ.น.วิญญ.จ.นนทบุรี 11000
โทร 025904413 , 025904582 E-Mail : activefam@namai.mail.go.th



ลงทะเบียน



[ครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย](#)

เฉลิมพระเกียรติ รัชกาลที่ ๑๐



[ชมรมออกกำลังกาย](#)

สสจ./รพ./ศูนย์อนามัย/หน่วยงานต่างๆ



[องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น](#)

พัฒนาส่วนสาธารณสุขเพื่อออกกำลังกายเฉลิมพระเกียรติ
รัชกาลที่ ๑๐

ติดต่อกรม : 88/22 ม.4 ต.ตลาดขวัญ ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทร 025904413 , 025904582 E-Mail : activefam@anamai.mail.go.th

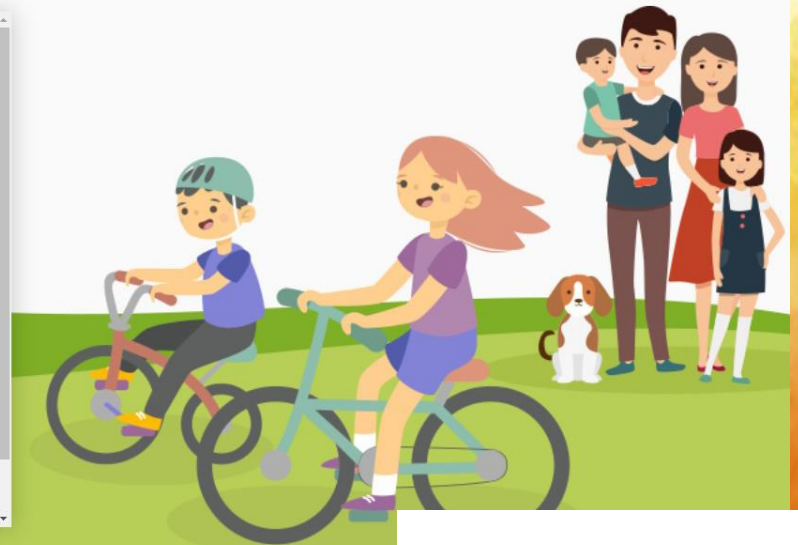


ครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกายเฉลิมพระเกียรติ รัชกาลที่ ๑๐

ลงทะเบียนกิจกรรมครอบครัวออกกำลังกาย

ชื่อ * สมชาย	นามสกุล * ใจซื่อตรง
เบอร์โทรศัพท์ * 0812345678	อีเมล * somchai.j@email.co.th
จังหวัด * กรุงเทพมหานคร	อำเภอ * บางคอแหลม
ตำบล * บางคอแหลม	

*ภาพครอบครัวออกกำลังกาย ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป



URL : [http://activefamapp.anamai.moph.go.th/activefam/register-](http://activefamapp.anamai.moph.go.th/activefam/register-family)

family





ชมรมออกกำลังกาย/สสจ./รพ./ศูนย์อนามัย/หน่วยงานต่าง ๆ

ลงทะเบียนกิจกรรมครอบครัวออกกำลังกาย

ชื่อชมรม *	ชมรมวิ่ง10ทิศ		
ชื่อ *	นามสกุล *	รักออกกำลังกาย	
สมัคร			
ที่ตั้งชมรม	123 ถนนสุขุมวิท แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร		
เบอร์โทรศัพท์ *	อีเมล *	runrun@email.co.th	
0821112222			
จังหวัด *	อำเภอ *	บางบอน	
กรุงเทพมหานคร	บางบอน		
ตำบล *	บางบอน		
บางบอน			
*ภาพชมรมออกกำลังกาย ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป			
<input type="button" value="เลือกรูปถ่าย"/>			



URL : [http://activefamapp.anamai.moph.go.th/activefam/register-](http://activefamapp.anamai.moph.go.th/activefam/register-club)

club





ครอบครัว

ชมรมกีฬา

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

เข้าสู่ระบบ

โครงการ ๑๐ ล้านครอบครัวออกกำลังกายเฉลิมพระเกียรติ รัชกาลที่ ๑๐

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพัฒนาสวนสาธารณะเพื่อออกกำลังกายเฉลิมพระเกียรติ รัชกาลที่ ๑๐

ลงทะเบียนกิจกรรมครอบครัวออกกำลังกาย

ชื่อหน่วยงาน * อบต.สาธู	นามสกุล * รักยิ่ง
ชื่อ * ภักดี	อีเมล * sathu@lgo.org
เบอร์โทรศัพท์ * 0813342223	เว็บไซต์ * เว็บไซต์
จังหวัด * นครราชสีมา	อำเภอ * บัวใหญ่
ตำบล * กุฉินารายณ์	

ลงทะเบียน

เพิ่มข้อมูลสวนสาธารณะ

ชื่อสวนสาธารณะ *

เพิ่มข้อมูล

ข้อมูลสวนสาธารณะ	
ลำดับ	ชื่อสวนสาธารณะ
1	สวนเฉลิมพระเกียรติ ถนนมิตรภาพ

ลิขสิทธิ์ : 88/22 น.4 ส.ศาลาขวัญ อ.สีวาหนะ อ.เมือง จ.นครราชสีมา 11000
โทร 025904413, 025904582 Email : activefam@anamai.moph.go.th

Powered By CAT

Copyright 2019 Department of Health : Ministry of Public Health

URL : <http://activefamapp.anamai.moph.go.th/activefam/register->

lgo





สมาชิกครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย
เฉลิมพระเกียรติ รัชกาลที่ ๑๐

ครอบครัว
นายอบอุ่น ขยันออกกำลัง

สมาชิกลำดับที่
0001563



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

รายละเอียดใน QR CODE บัตรครอบครัวอบอุ่นออกกำลังกาย

1. ครอบครัว.....
2. สมาชิกลำดับที่
3. วันที่เข้าร่วมเป็นสมาชิก.....
4. จำนวนสมาชิกในครอบครัว
5. หมายเลขติดต่อ.....
6. ที่อยู่.....
7. E-mail:.....



การดำเนินการจัดกิจกรรม

ขั้นภายหลังการจัดกิจกรรม

การสรุปรายงานผลการจัดกิจกรรม

(สำหรับ ศูนย์อนามัย และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด)

รายงานผ่าน เว็บไซต์ <http://activefamapp.anamai.moph.go.th/activefam/register-club> โดยการส่งภาพการจัดกิจกรรมที่ได้ดำเนินการ จำนวน 3 ภาพ



ข้อเสนอแนะและข้อห่วงใยในการจัดกิจกรรม

- **ผู้ร่วมกิจกรรมคือคนไทย ๆ**

- ให้สังเกตตนเองหากมีโรคประจำตัว และไม่พื่นทำกิจกรรมหากมีอาการ เจ็บแน่นหน้าอก หน้ามืด เวียนศีรษะ หรือมีอาการเจ็บบริเวณเอ็นข้อต่อและกล้ามเนื้อ

- สามารถลดความหนักของการเคลื่อนไหวได้ เพื่อป้องกันการเกิดอาการบาดเจ็บ

- **งบประมาณ**

- ให้ปรับใช้งบประมาณตามความเหมาะสมในการจัดกิจกรรม

- **ความเสี่ยงของข้อมูลลงทะเบียน**

- เพื่อป้องกันเรื่องความเสี่ยงของข้อมูลผู้เข้าใช้บริการ ในช่วงนี้จึงเปิดให้มีการ ลงทะเบียนอย่างเดียว และไม่สามารถล็อกอินเข้าไปแก้ไขข้อมูลได้ในช่วงแรก

ขอบคุณครับ