



ที่ อต ๐๐๐๔/ว ๒ ๕๗๑

ศาลากลางจังหวัดอุดรดิตถ์  
ถนนประชานิมิตร อต ๕๓๐๐๐

๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ประชาสัมพันธ์โครงการเดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๑๐ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗

เรียน หัวหน้าส่วนราชการทุกส่วนราชการ/ หัวหน้าหน่วยงานรัฐวิสาหกิจทุกแห่ง/ นายอำเภอทุกอำเภอ  
นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุดรดิตถ์/ นายกเทศมนตรีเมืองทุกแห่ง/ ประธานสภาอุตสาหกรรม  
จังหวัดอุดรดิตถ์/ ประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดอุดรดิตถ์/ ประธานหอการค้าจังหวัดอุดรดิตถ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายละเอียดการจัดกิจกรรมฯ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้บูรณาการขับเคลื่อนโครงการเดิน วิ่ง  
ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ ๑๐ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธี  
มหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ ร่วมกับศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ด้วยการเชิญชวนประชาชนทั่วประเทศ และบุคลากร  
ในหน่วยงานระดับกระทรวงเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายสะสมแคลอรี ผ่านแอปพลิเคชัน CALORIES  
CREDIT CHALLENGE: CCC

เพื่อให้เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิม  
พระชนมพรรษา ๖ รอบ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗ จังหวัดอุดรดิตถ์ จึงขอความร่วมมือจากท่านมอบหมายให้เจ้าหน้าที่  
ที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการประชาสัมพันธ์ เชิญชวนบุคลากรในหน่วยงานและประชาชนทั่วไป ร่วมการออกกำลังกาย  
สะสมแคลอรี ผ่านแอปพลิเคชัน CALORIES CREDIT CHALLENGE: CCC ตั้งแต่วันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗  
ถึงวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๗ รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย โดยสามารถติดตามข่าวสารการจัด  
กิจกรรมผ่าน Facebook Calories Credit Challenge และ Facebook WRB Fighting Stroke ทั้งนี้  
สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ นายคณากร ปันทะโชติ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๙๙๕๕ ๖๒๘๑ ในวันและ  
เวลาราชการ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสทวิช อภิชัยวิศรุตกุล)  
รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรดิตถ์

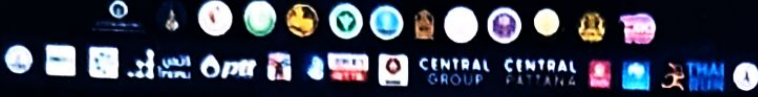
สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัด  
โทร/โทรสาร. ๐ - ๕๕๔๗ -๙๘๖๒  
E-mail: uttaradit@mots.go.th

# รายละเอียดการจัดกิจกรรม



## โครงการ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 10 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567



เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล  
เฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 72 พรรษา  
ขอเชิญชวนประชาชนชาวไทย ออกกำลังกายสะสมแคลอรี  
ผ่าน Application Calorie Credit Challenge : CCC



# 72,000,000 แคลอรี

(สะสมระหว่าง 28 ก.ค. - 2 พ.ย. 67)



## วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อแสดงถึงความจงรักภักดี เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่อง  
ในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567  
ตรงเป็นส่งเสริมสุขภาพของประชาชนไทย และทรงเป็นแบบอย่างแก่ประชาชนชาวไทย  
ในการรักษาสุขภาพ และการออกกำลังกาย ทรงมีพระเมตตาแม่โพสพแลแก่พสกนิกร  
ชาวไทยอย่างไม่เลือกชั้นวรรณะ และเชื้อชาติ
2. เพื่อรณรงค์เชิญชวนประชาชนทุกเพศ ทุกวัย และทุกหมู่เหล่า ได้ออกกำลังกาย  
ผ่านกิจกรรมออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ เช่น การเดิน วิ่ง หรือปั่นจักรยาน ซึ่งหาก  
ออกกำลังกายติดต่อกันเป็นประจำ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลจากโรค และ  
ช่วยลดค่าใช้จ่ายการรักษา ตลอดจนลดภาระของปัญหาโรคเรื้อรังได้

# 72 พรรษา

# 720 คน / จังหวัด, หน่วยงาน

# 7,200 เครดิต / จังหวัด, หน่วยงาน

# 72,000,000 แคลอรี

หมายเหตุ: เดิน วิ่ง ปั่น 30 นาที และ 150 แคลอรี = 1 เครดิต



28 กค. - 2 พย. 67

วิธีการเข้าร่วม  
กิจกรรม

• เข้าร่วม **Challenge** ของจังหวัด

• แต่ละจังหวัดมีเป้าหมายเชิญชวนผู้เข้าร่วมไม่น้อยกว่า **720 คน / จังหวัด**

• แต่ละจังหวัดมีเป้าหมายร่วมกันสะสมเครดิตให้ครบ **7,200 เครดิต**

\*\*\* เดิน วิ่ง ปั่น 30 นาที และ 150 แคลอรี่ = 1 เครดิต



### WRB10 อุดรธานี

28 กรกฎาคม 2567 - 2 พฤศจิกายน 2567



**ชาเลนจ์** จำนวนผู้เข้าร่วม 4 คน



WRB10 อุดรธานี

## วิธีเข้าร่วมกิจกรรม

1. ผู้เข้าร่วมต้อง DOWNLOAD APPLICATION : CCC
2. เข้าร่วม Challenge ของจังหวัดอุดรดิตต์ คือ WRB10 อุดรดิตต์ (1 คนเข้าได้ 1 จังหวัดเท่านั้น)
3. เป้าหมายผู้เข้าร่วมไม่น้อยกว่า 720 คน / จังหวัด
4. เป้าหมายร่วมกันสะสมเครดิตไม่น้อยกว่า 7,200 เครดิต / จังหวัด
5. เป้าหมายร่วมกันสะสมแคลอรีไม่น้อยกว่า 72,000,000 แคลอรี / 77 จังหวัด

**หมายเหตุ:** เดิน วิ่ง ปั่น 30 นาที และ 150 แคลอรี = 1 เครดิต

\*\*\* ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ โดยมีเครดิตไม่น้อยกว่า 40 เครดิต จะได้รับ E-Certificate ที่ลงนามโดยผู้ว่าราชการจังหวัด และของรางวัลตามระดับความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายจากกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ระยะเวลาเข้าร่วมกิจกรรม : วันที่ 28 กรกฎาคม - 2 พฤศจิกายน 2567

ติดตามข่าวสารได้ที่

- Facebook Calories Credit Challenge (<https://www.facebook.com/caloriescredit>)
- Facebook WRB Fighting Stroke (<https://www.facebook.com/walkrunbikefighting>)

\*\*\*\*\*

### หมายเหตุ เงื่อนไขการนับเครดิต

1. ออกกำลังกายต่อเนื่องในแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที/ครั้ง/วัน และมีความหนักระดับปานกลาง (150 นาที) = 1CREDIT
2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ (เริ่มต้นวันจันทร์ถึงวันอาทิตย์) = 3 เครดิต หากการออกกำลังกายครบ 2 เงื่อนไขข้างต้น จะได้รับ 3 + 1 เครดิต ต่อสัปดาห์ (จำกัด 4 เครดิตต่อสัปดาห์) แต่สามารถสะสมแคลอรีได้ตามปกติ
3. การนับเครดิตบนแอปพลิเคชัน CCC จะเริ่มต้นนับใหม่ทุกๆ วันจันทร์ โดยนับตั้งวันจันทร์ถึงวันอาทิตย์