



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



กิจกรรมการแข่งขันออกกำลังกายสะสมแคลอรี  
ผ่านแอปพลิเคชัน Calories Credit Challenge: CCC

ภายใต้โครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 8  
เฉลิมพระเกียรติ "แผ่นดินไทย ไร้สโตรค"



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ร่วมกับ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอเชิญชวนประชาชนร่วมสะสมแคลอรีเครดิต  
ผ่านแอปพลิเคชัน

**Calories Credit Challenge: CCC**

ภายใต้โครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 8  
เฉลิมพระเกียรติ "แผ่นดินไทย ไร้สโตรค"

ซึ่งโล่รางวัลเกียรติยศจาก  
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ระยะเวลาการสะสม CALORIES  
28 ก.ค. - 30 ต.ค. 2565

ส่งผลการสะสม CALORIES  
ผ่านแอปพลิเคชัน CCC





**CALORIES  
CREDIT**  
CHALLENGE



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



# วัตถุประสงค์

1. เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ บรมราชินี ที่ทรงเป็นดั่งแสงนำใจ และแบบอย่างของประชาชนคนไทยในการรักษาสุขภาพ
2. เพื่อส่งเสริมกิจกรรมป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง โดยให้ประชาชนทั่วประเทศออกกำลังกายอย่างง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง ปั่น เพื่อให้มีสุขภาพดีห่างไกลโรค
3. เพื่อให้ความรู้โรคหลอดเลือดสมอง วิธีการป้องกันและการเข้าถึงการรักษาให้กับประชาชนทั่วประเทศ เป็นการลดอัตราการพิการและเสียชีวิต



**CALORIES  
CREDIT**  
CHALLENGE



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



# ระยะเวลากิจกรรม

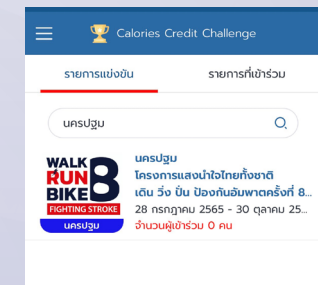
๒๘ กรกฎาคม - ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๕





## วิธีเข้าร่วมกิจกรรม

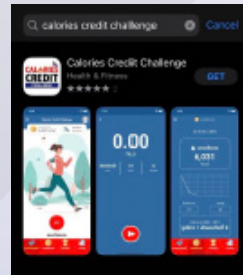
- 1 ดาวน์โหลด Application CCC (Calories Credit Challenge)
- 2 ลงทะเบียนสมัครสมาชิก
- 3 เลือกชื่อจังหวัดที่จะเข้าร่วม  
ในโครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น  
ป้องกันอัมพาตครั้งที่ 8
- 4 ส่งผลการออกกำลังกายผ่าน App CCC
- 5 สะสมแคลอรีเพื่อชิงรางวัล





1

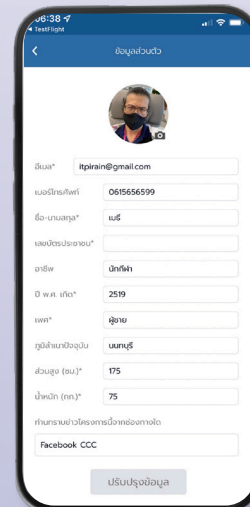
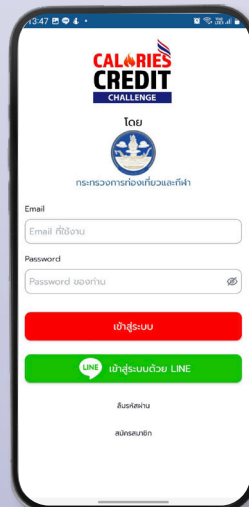
# ดาวน์โหลด Application CCC (Calories Credit Challenge)



2

ลงทะเบียน  
สมัครสมาชิก

กด 'สมัครสมาชิก'  
กรอกอีเมล / ตั้ง Password  
หรือ สมัครสมาชิกด้วย



กรอกเลขบัตรประชาชน  
เพื่อยืนยันตัวตน

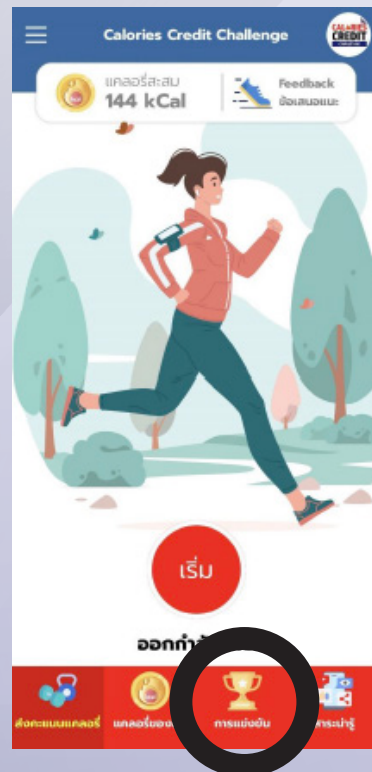


3

# เลือกเข้าร่วม Challenge

กิจกรรม โครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาตครั้งที่ 8

กด  
'การแข่งขัน'



ค้นหาชื่อจังหวัดที่จะเข้าร่วม  
ในโครงการแสงนำใจ  
ไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น  
ป้องกันอัมพาตครั้งที่ 8

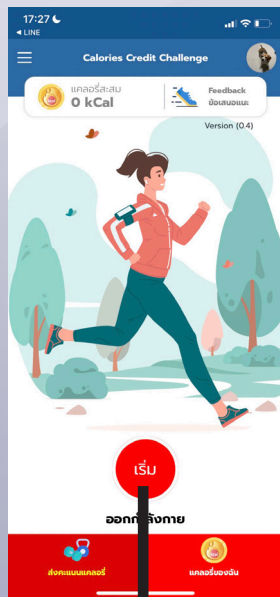
- เลือกเข้าร่วมแข่งขันได้เพียง 1 จังหวัดเท่านั้น
- หากเกิน 1 จังหวัด ถือเป็น **โมฆะ**

กด 'เข้าร่วม'

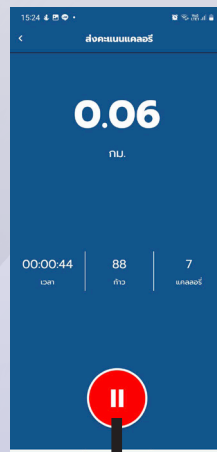


4

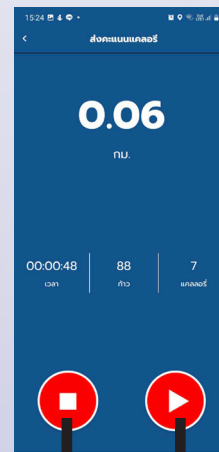
# เริ่มออกกำลังกายสะสมแคลอรี ส่งผลการออกกำลังกายผ่าน App CCC



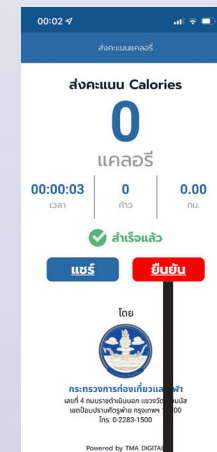
กด **'เริ่ม'**  
เพื่อเริ่มออกกำลังกาย



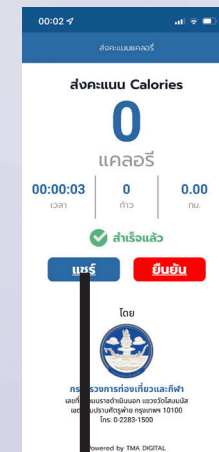
หยุดชั่วคราว



หยุดออกกำลังกาย  
เพื่อ 'ส่งผล' และ 'แชร์'



กด **'ยืนยัน'**  
เพื่อ 'ส่งผล'



**'แชร์'** ไปโซเชียลมีเดีย  
ให้โลกรู้ว่าเราออกกำลังกาย





## กติกาส่งผลการออกกำลังกายแบบกรอกเอง



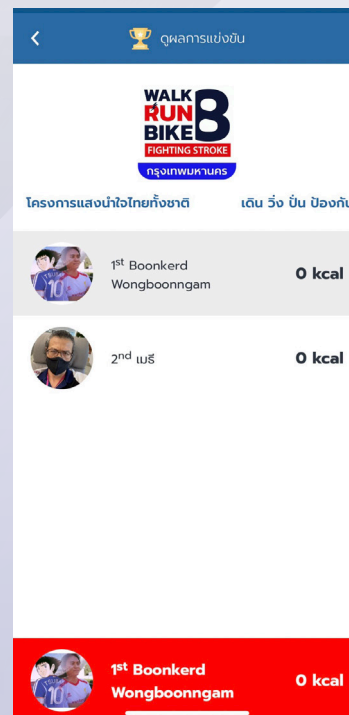
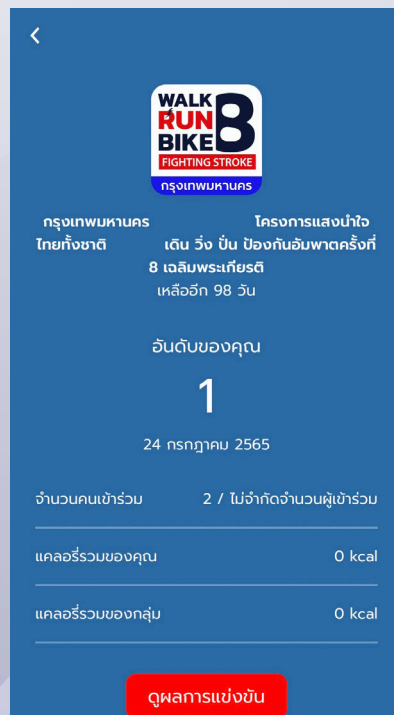
1. จำนวนแคลอรีของแต่ละกิจกรรม  
ใช้การคำนวณเป็นค่าเฉลี่ยมาตรฐาน  
สำหรับกิจกรรมนั้นๆ
2. แนวนรูปหลักฐานการออกกำลังกายด้วยทุกครั้ง

สแกน QR Code  
เพื่อชมวิธีดาวน์โหลดและใช้งาน  
Application CCC





# กด ‘ดูผลการแข่งขัน’ และ ‘รายละเอียด’ ได้



‘ดูผลการแข่งขัน’  
แสดงอันดับ และ แคลอรีสะสม  
ของผู้เข้าร่วมเฉพาะผู้ที่เข้าร่วมชาเลนจ์นั้น

‘รายละเอียด’  
แสดงข้อมูลของชาเลนจ์ที่เข้าร่วม



**CALORIES  
CREDIT**  
CHALLENGE



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



5

รวม  
**22**  
รางวัล

สะสมแคลอรีเพื่อชิงรางวัลจาก  
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

**เมืองกีฬา 16 จังหวัด**

(รวม 6 รางวัล)

ประเภท **จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมสูงสุด** (จำนวน 3 รางวัล)

ประเภท **จำนวนแคลอรีสะสมสูงสุด** (จำนวน 3 รางวัล)

อันดับที่ 1 - 3

(แต่ละประเภท)

\* กรุงเทพมหานคร สุพรรณบุรี ชลบุรี จันทบุรี เชียงราย  
นครราชสีมา บุรีรัมย์ อุบลราชธานี ศรีสะเกษ อุตรดิตถ์ ตัง  
กระบี่ ภูเก็ต สงขลา พัทลุง และยะลา

**จังหวัดอื่นๆ 61 จังหวัด**

(รวม 10 รางวัล)

ประเภท **จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมสูงสุด** (จำนวน 5 รางวัล)

ประเภท **จำนวนแคลอรีสะสมสูงสุด** (จำนวน 5 รางวัล)

อันดับที่ 1 - 5

(แต่ละประเภท)

**OVER ALL**

(รวม 6 รางวัล)

ประเภท **Over All ชาย** (จำนวน 3 รางวัล)

ประเภท **Over All หญิง** (จำนวน 3 รางวัล)

อันดับที่ 1 - 3

(แต่ละประเภท)



**CALORIES  
CREDIT**  
CHALLENGE



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



# กติกากการตัดสิน

ประเภท

**จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมสูงสุด**

ตัดสินจาก

**จำนวนร้อยละของสมาชิก CCC แต่ละจังหวัด**

(จำนวนสมาชิก CCC แต่ละจังหวัด / จำนวนประชากรทั้งหมดของจังหวัด)

ประเภท

**จำนวนแคลอรีสะสมสูงสุด**

ตัดสินจาก

**แคลอรีสะสมเฉลี่ยรายบุคคล**

(แคลอรีรวมทุกคนตลอด 3 เดือน / จำนวนผู้เข้าร่วมที่ส่งผลสะสมแคลอรี)





**CALORIES  
CREDIT**  
CHALLENGE



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



## จำนวนแคลอรีสะสมผ่านแอปพลิเคชัน CCC

ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันออกกำลังกายของแต่ละจังหวัด  
ในช่วงระหว่างวันที่ ๒๑ - ๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๕

จะนำไปรวมเป็นแคลอรีของเขตสุขภาพร่วมกับแอปพลิเคชัน ‘ก้าวทำใจ’  
เพื่อเป็นเกณฑ์พิจารณาอบถ้อยพระราชทานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
Application Score ๑๐๐ คะแนน จำนวนแคลอรีรวมของผู้ร่วมกิจกรรม

- \* ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันออกกำลังกายช่วงระยะเวลาดังกล่าว  
ต้องเลือกส่งผลแคลอรีเพียงแอปพลิเคชันเดียวเท่านั้น  
หากเลือกส่งผลแคลอรีทั้ง 2 แอปพลิเคชัน  
ผู้จัดโครงการขอตัดสิทธิ์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านนั้น ถือเป็น ‘โมฆะ’



มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



ccc Thailand