



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



**CALORIES
CREDIT**
CHALLENGE



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



กติกาการส่งผลการออกกำลังกายแบบกรอกเอง



1. จำนวนแคลอรีของแต่ละกิจกรรม
ใช้การคำนวณเป็นค่าเฉลี่ยมาตรฐาน
สำหรับกิจกรรมนั้นๆ
2. แขนงรูปหลักฐานการออกกำลังกายด้วยทุกครั้ง

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