คู่มือแอพพลิเคชั่นไทยสุข สำหรับผู้ใช้งานทั่วไป



f Today

ปกติ



ดาวน์โหลด และลงทะเบียนเข้าใช้งาน ThaiSook (1)



1.ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ThaiSook

- iOS โหลดได้ที่ App Store Android โหลดได้ที่ Google Play • ค้นหา ไทยสุข หรือ thaisook



ดาวน์โหลด และลงทะเบียนเข้าใช้งาน ThaiSook (2)

2. สร้างบัญชีผู้ใช้งาน

ThaiSook ไทยสุข

เพื่อให้คนไทย สุขภาพดีมีความสุข

ติดตามสขภาพ ปรับเปลี่ยนพถติกรรม ด้วยวิธีง่ายๆ ให้ห่างไกลจากโรคไม่ ติดต่อเรื้อรัง



Virtual Challenge

แพลตฟอร์มการแข่งขันเพื่อส่งเสริมสุข ภาพ

เรียนร้และทดลองปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ร่วมกันกับเพื่อนๆ ผ่าน โมเดลการแข่งขันแบบออนไลน์



ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ใช้เวลาวันละนิดเพื่อสุขภาพที่ดีตลอดไป

อ้างอิงหลักการง่ายๆ จากสมาคมโรค หัวใจแห่งอเมริกา ที่ยืนยันว่าสามารถ ลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตก่อนวัย อันควรได้





หน้าแรกของแอปพลิเคชัน



2.หน้าอธิบาย <u>กดปุ่ม "ถัดไป"</u>



3.หน้าอธิบาย <u>กดปุ่ม "ถัดไป"</u>

้ใช้งานได้ หากมีเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นคุณอาจถูกระงับบัญชีและ อาจได้รับโทษตามกฦหมาย

ในกรณีที่เจ้าหน้าที่ของเราตรวจสอบพบว่า ผู้นำสุขภาพเข้าข่าย ละเมิดข้อตกลงและข้อควรปฏิบัติของผู้นำสุขภาพบนระบบไทยสุข ThaiSook จะมีการแจ้งเตือนผ่านช่องทางต่าง ๆ ของระบบ โดย ผู้นำสุขภาพอาจโต้แย้งข้อกล่าวหาและแสดงหลักฐานเพื่อยืนยัน เจตนาในการกระทำนั้นต่อเจ้าหน้าที่ของเราได้ภายในช่วงเวลาที่ กำหนด หากเจ้าหน้าที่ของเราไม่ได้รับคำร้อง ข้อโต้แย้ง และ/หรือ หลักจานใด ๆ เพิ่มเติมจากผ้นำสขภาพ และยืนยันได้ว่าผ้นำสขภาพ กระทำการละเมิดข้อตกลงและข้อควรปฏิบัติของผู้นำสุขภาพบน ระบบไทยสุข ThaiSook จริง เจ้าหน้าที่ของเราอาจพิจารณาตัก เตือน ลงโทษตามลำดับขั้น เรียกค่าเสียหาย และ/หรือระงับสิทธิต่าง ๆ ที่ผู้นำสุขภาพพึงได้รับได้ตามที่เห็นสมควร ซึ่งคำตัดสินของเจ้า หน้าที่ ให้ถือเป็นที่สิ้นสด

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ 111 อุทยาน วิทยาศาสตร์ประเทศไทย ถนนพหลโยธิน ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอ คลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

Disclaimer

โทษของการละเมิดข้อตกลง

ประกาศ ณ วันที่ 15 มีนาคม 2565







ดาวน์โหลด และลงทะเบียนเข้าใช้งาน ThaiSook (3)





10.นำเลข OTP มากรอก 11.กดยืนยัน

12.สามารถเข้าใช้งานได้แล้ว

การกรอกข้อมูล (2)

B. ออกกำลังกาย



.คลิกช่อง ่	"กิจกรรมทางกาย"
-------------	-----------------



2

2.จะเข้ามาที่หน้ากิจกรรมทางกาย

เพิ่า	มข้อมูล รายงาน
ż	กิจกรรม*
3	ระยะเวลา*
4	ระยะทาง
١	แคลอรี่
\heartsuit	อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ย
	Save

่ 3.กรอกข้อมูล แล้วกด "Save"



การกรอกข้อมูล (1)

A. การกรอกข้อมูลผักผลไม้



้ 1.คลิก "เพิ่มผักผลไม้"



2

เพิ่มผักผลไม้ < Tuesday, February 7 Ψſ แอปเปิ้ล ผักผลไม้ 2 ส่วน แคลอรี่ Add

2.จะเข้ามาที่หน้าเพิ่มผักผลไม้

3.กรอกข้อมูล แล้วกด "Add"





การดูข้อมูลสรุปรายสัปดาห์

7. ข้อมูลสรุปรายสัปดาห์

คลิก "Weekly" เพื่อดูข้อมูลสรุป

ส่วนที่ l บอกข้อมูลสรุปทั้งหมด

 สามารถคลิก "ไอคอนรูปต่างๆ" เพื่อดู ข้อมูลเพิ่มเติมได้

ส่วนที่ 2 สรุปข้อมูลในรูปแบบกราฟ ประกอบไปด้วย

- การออกกำลังกาย
- ผักและผลไม้
- ดื่มน้ำ
- การนอน





การสร้างกลุ่ม และแชร์กลุ่มให้ลูกทีม (1)



1.คลิกที่ "Group" เพื่อสร้างกลุ่ม 2.คลิกปุ่ม + ด้านบน

3.คลิก "สร้างกลุ่มใหม่"

4.กรอกข้อมูล *<u>ไลน์กลุ่ม</u> ไม่จำเป็นต้องกรอก **แต่ถ้าผู้ใช้งานต้องการกรอกสามารถ ้ดูวิธีทำได้ที่หน้าถัดไป

0/6

สร้างกลุ่มใหม่



5.กด Save เพื่อบันทึกข้อมูล



6.สร้างกลุ่มสำเร็จ

การสร้างกลุ่ม และแชร์กลุ่มให้ลูกทีม (2)

A. การสร้างกลุ่ม – การคัดลอกลิ้งค์ไลน์กลุ่ม



Invite	X Choose friends Invite	21:47Il 4G 77
\bigcirc		< สร้างกลุ่มใหม่
t message	QR code Invite link Email Text message	ชื่อกลุ่ม Admin ThaiSook (ทดสอบ)
	Recent chats	รหัสผ่าน (6 หลัก) 123456
	Decho	6/6
	×	รายละเอียดกลุ่ม ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดี
		^{Շանովա} https://line.me/ti/g/aVOFqc1Z4y
	CAUTION: Anyone on LINE can use this link to join your group.	
	Copy link Share Save	
	© Regenerate	
		Save
<	5.กดปุ่ม Copy link	6.นำ Link มาวางในช่อง ไลน์กลุ่ม

การสร้างกลุ่ม และแชร์กลุ่มให้ลูกทีม (3)

B. แชร์กลุ่มให้ลูกทีม



่ 1.คลิกกลุ่มที่ผู้ใช้เป็นโค้ช



กลุ่ม: 1700 รหัสผ่าน 123456

2.การเพิ่มลูกทีมต้องบอก <mark>รหัสกลุ่ม</mark> และ <mark>รหัสผ่าน</mark> ให้ลูกทีม



3.เมื่อลูกทีมเข้ากลุ่มแล้ว สามารถตรวจสอบได้ตรงช่องสมาชิก

การเข้าร่วมกลุ่ม (1)

3. เข้าร่วมกลุ่ม







+ =	<	เข้ากลุ่ม	
	เลขกลุ่ม		
			0/4
\rightarrow	รหัสผ่าน	(6 หลัก)	
			0/6
	🔲 ^{ຍື} ແຍັ	iuให้ผู้ดูแลกลุ่มเข้าถึงข้อมูลสุขภา ^เ	พของท่านได้
(C)			
@			

4.จะมาที่หน้า เข้ากลุ่ม

การเข้าร่วมกลุ่ม (2)

3. เข้าร่วมกลุ่ม

เข้ากลุ่ม
เลขกลุ่ม
0/4
รหัสผ่าน (6 หลัก)
0/6
ยืนยันให้ผู้ดูแลกลุ่มเข้าถึงข้อมูลสุขภาพของท่านได้
5



6.กรอกข้อมูลเสร็จแล้ว กด "ยืนยัน"

5.กรอกเลขกลุ่ม และ รหัสผ่าน

**โค้ชจะให้ <u>เลขกลุ่ม</u> และ <u>รหัสผ่าน</u>

กลุ่ม กลุ่มที่ท	่านดูแล
2	สุขภาพสร้างได้ด้วยใ เลขกลุ่ม: 1630
2	2(JM)+D = Good เลขกลุ่ม: 1654
8	กลุ่มโค้ชนำร่อง PILM เลขกลุ่ม: 1670
กลุ่มที่ท	่านเป็นสมาชิก
*	แอดมินไทยสุข เลขกลุ่ม: 1298
	2(JM)+D = Good เลขกลุ่ม: 1654
*	กลุ่มโค้ชนำร่อง PILN เลขกลุ่ม: 1670
A	

7.ดูกลุ่มที่ท่านเข้าร่วมได้ที่ <u>กลุ่มที่ท่านเป็นสมาชิก</u>



< :	รายละเอียดกลุ่ม	€		
กลุ่ม: 1	1298			
*	ชื่อกลุ่ม แอดมินไทยสุข			
2	ผู้ดูแล			
	🖤 เดโซ สุรางค์ศรีรัฐ			
•	รายละเอียด -			
(ไลน์กลุ่ม			
	Join Challenge			
สมาชิก	ח (5)			
\mathbf{s}	แอดมินทดสอบ 7 ไทยสุข			
	Lukyee			
	ไทยสุข แอดมิน1			
	วิมลรัตน์ คำยันต์			
2	ไทยสุข แอดมิน2			

8.สามารถคลิกที่กลุ่มของ ท่านเพื่อดูรายละเอียดกลุ่ม

พูดคุยหรือปรึกษากับโค้ช (ส่วนตัว)

5. พูดคุยหรือปรึกษากับโค้ช สามารถ Chat ได้ 2 วิธี

่ 1. สามารถเข้ามาที่ "โค้ชโปรแกรม" เพื่อ Chat

115110000 - 11			-	กิจก
(1982 ווססטוי		ครั้ง Jan	ที่ 1 16, 2023
			ครั้ง Feb	ที ่ 2 7, 2023
ກ້າວ 1982 ກ້າວ	วิ่ง/เดิน 0 นาที	อืนๆ 0 นาที	ครั้ง -	ที่ 3
(พิ่มผักผลไม้	การประมาณ ผักผลไม้ 1 ส่วน		ครั้ง - ครั้ง -	ที่ 4 ที่ 5
			ครั้ง	ที่ 6
ห ํ กิจกรรม 2/6 ครั้ง		Demo PILM โค้ชเดโ	ά	
🥝 น้ำหนัก		() Jan 16, 2023		

โค้ชโปรแกรม	< ข้อความ
กิจกรรม รายละเอียด	
1 2023 2 ~	
2 2023	
3	
4	
5	
6	
เบบทดสอบก่อนโปรแกรม	
แบบทดสอบหลังโปรแกรม	สวัสดีค่ะ
	√ 09:08

(3)

2. สามารถเข้ามาที่ "กลุ่ม" เพื่อ Chɑt

(3)



การกรอกข้อมูล (3)

C. กรอกกิจกรรมอื่นๆ

			<	ů	าหนัก		I. CI	ID ISTINCT				່, ວິດ
การแข่งขัน - แต้มวันนี้: 8	≡		เพื่	ามข้อมูล ร	รายงาน	ข้อมูลย้อนหลัง	2. ก	รอกข้อมูล				
% กิจกรรม							3. กะ	รอกเสร็จแล่	ล้ว ก	ດ "Save "	เพื่อทำก	ารบันทึกข้อเุ
2/6 ครั้ง	Demo PILM โค้ชเดโช		Ē	Tuesday, Februa	ary 7	17:03						
				น้ำหนัก		50.0 kg			<	องค์ป	ระกอบร่างก	าย
🥝 น้ำหนัก	() Jan 16, 2023		BMI	ค่าดัชนีมวลกาย		19.05			เพี	ามข้อมูล	รายงาน	ข้อมูลย้อนหลัง
50.0 kg 19.1 BMI	ปกติ	;	:	รอบเอว		26.0 น ั ้ว						
					Sava				Ē	Tuesday, Feb	ruary 7	17:04
🚯 องค์ประกอบร่างกาย	🕓 ไม่มีข้อมูล		_		Save				Ċ.	Body Fat		%
O O Body Fat Waist	ไม่มีข้อมูล							→	Ê	Visceral Fat		
					<	ความดันเ	เละหัวใจ			Mussle Mass		les.
💝 ความดันโลหิต K	() Nov 1, 2022				เพิ่มข้	บ้อมูล รายง	งาน ข้อมูลย้อนหลัง			Muscle Mass		кg
101/72 mmHg	87 bpm			>					•	Body Age		Ŭ
						Tuesday, February	7 17:38		•	รอบเอว		ū
💧 ค่าผลเลือด	🕓 ไม่มีข้อมูล					ความดันเลือด	mmHg		÷	ไขมัน		~
O O Cholesterol LDL GI	0 0.0 lucose HbA1c				•	อัตราการเต้นของหัวใ	ه bpm					
											Save	
Today	ň Y					Sav	/e					

1 สามารถคลิกกล่องที่ต้องการกรอกข้อมล

- ุเล

การกรอกข้อมูล (4)

C.กรอกกิจกรรมอื่นๆ

าารแข่งขัน - แต้มวันนี้: 12 0 2 Body Fat	26.0 ปกติ Waist	 1. สามารถคลิกกล่องที่ต้องการค 2. กรอกเสร็จแล้ว กด "Save" เ 3. เพิ่มการดื่มน้ำ กด เมื่อเพิ่
😵 ความดันโลหิต 📧 101/72 mmHg	© Nov 1, 2022 87 bpm	
💧 ค่าผลเลือด	🕓 ไม่มีข้อมูล	
O O Cholesterol LDL	O O.O Glucose HbA1c	
 ดื่มน้ำ 2400 ml () ดื่มล่าสุด 09:06 	100%	< เพิ่มข้อมูลการนอน
 แอนหลับ ชั่วโมง 	③ 01:00 - 07:00	 วันที่เข้านอน Wednesday, February 8 เวลาเข้านอน เวลาตื่น
Today II.		Save



Challenge

Challenge

จะแบ่งเป็น **2** ส่วน คือ

 เป็นส่วนการแข่งขันของบุคคลทั่วไปที่ สามารถเข้าร่วมได้

2.เป็นการแข่งขันสำหรับบุคคลภายใน

*ถ้าหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ ต้องการจัดการ แข่งขันสามารถติดต่อมาได้ทาง Facebook : ThaiSook ไทยสุข



การแข่ง	ขัน	"D
ເດັ ແດ່ ສະ ຣະ	าัมวันนี้: 1 สมทั้งหมด: 279 ดับนิสัยสุขภาพดี: 0	
ປັຈຈຸບັນ	ทั่วไป	ກາຍໃน
การแข่งภา	ยใน	
	โครงการปรับเปลี่ยนและ พฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเ หวานและความดันโลหิต ป่า 4/4/2023 - 7/25/2023	ะติดตาม ผู้ป่วยโรคเบา สูง - รพสต.นา
	โครงการปรับเปลี่ยนและ พฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเ หวานและความดันโลหิต รพสต.หนองผักบุ้ง 3/28/2023 - 7/18/2023	ะติดตาม ผู้ป่วยโรคเบา สูง -
	โครงการปรับเปลี่ยนและ พฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเ หวานและความดันโลหิต ลาด 3/21/2023 - 7/11/2023	ะติดตาม ผู้ป่วยโรคเบา สูง - รพสต.ยาง
↑		Thallenge

• การแข่งขันสำหรับบุคคลภายใน