คู่มือการใช้งาน แอปพลิเคชันไทยสุข(ThaiSook)



🌐 www.thaisook.org 😝 ThaiSook ไทยสุข

<u>ดาวน์โหลด และลงทะเบียนเข้าใช้งาน ThaiSook</u>



1.ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ThaiSook

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



ดาวน์โหลด และลงทะเบียนเข้าใช้งาน ThaiSook

สร้างบัญชีผู้ใช้งาน

ThaiSook ไทยสุข

เพื่อให้คนไทย สุขภาพดีมีความสุข

้ติดตามสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วยวิธีง่ายๆ ให้ห่างไทลจากโรคไม่ ติดต่อเรื้อรัง





หน้าแรกของแอปพลิเคชัน

Disclaimer

ใช้งานได้ หากมีเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นคณอาจถูกระงับบัญชีและ อาจได้รับโทษตามกฦหมาย

โทษของการละเมิดข้อตกลง

ในกรณีที่เจ้าหน้าที่ของเราตรวจสอบพบว่า ผู้นำสุขภาพเข้าข่าย ละเมิดข้อตกลงและข้อควรปฏิบัติของผู้น่ำสุขภาพบนระบบไทยสุข ThaiSook จะมีการแจ้งเตือนผ่านช่องทางต่าง ๆ ของระบบ โดย ผู้นำสุขภาพอาจโต้แย้งข้อกล่าวหาและแสดงหลักฐานเพื่อยืนยัน เจตนาในการกระทำนั้นต่อเจ้าหน้าที่ของเราได้ภายในช่วงเวลาที่ กำหนด หากเจ้าหน้าที่ของเราไม่ได้รับคำร้อง ข้อโต้แย้ง และ/หรือ หลักจานใด ๆ เพิ่มเติมจากผ้น่ำสขภาพ และยืนยันได้ว่าผ้น่ำสขภาพ กระทำการละเมิดข้อตกลงและข้อควรปฏิบัติของผู้นำสุขภาพบน ระบบไทยสข ThaiSook จริง เจ้าหน้าที่ของเราอาจพิจารณาตัก เตือน ลงโทษตามลำดับขั้น เรียกค่าเสียหาย และ/หรือระงับสิทธิต่าง ๆ ที่ผู้นำสุขภาพพึงได้รับได้ตามที่เห็นสมควร ซึ่งคำตัดสินของเจ้า หน้าที่ ให้ถือเป็นที่สิ้นสด

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ 111 อุทยาน วิทยาศาสตร์ประเทศไทย ถนนพหลโยธิน ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอ คลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120

ประกาศ ณ วันที่ 15 มีนาคม 2565



2.หน้าอธิบาย Disclaimer <u>ุกดปุ่ม "ยินยอมและเข้าสู่โปรแกรม"</u>





สำคัญ

3.เลือกการเข้าสู่ระบบ สามารถ เลือก "Line" หรือ " เบอร์โทร"

ยืนยัน

ยกเลิก



ThaiSook ผู้ให้บริการ: ThaiSook ThaiSook ไทยสุข เพื่อให้คนไทยสุขภาพดี มีความสุข

ประเทศ ไทย

สิทธิ์การเข้าถึงที่ได้รับ ข้อมูลโปรไฟล์ (ต้องระบุ) 🗸

1. ในการใช้บริการนี้ ผู้ใช้ต้องตรวจสอบว่าได้ดำเนินการผ่านผู้ให้ บริการแจกจ่ายอย่างเป็นทางการของ ThaiSook ผู้ให้บริการนี้ไม่ ต้องรับผิดชอบต่อความเสียหาย ใดๆ ที่เกิดจากการ ใช้ แหล่งอื่นที่ไม่ ใช่ผู้ให้บริการแจกจ่ายอย่างเป็นทางก

2. ข้อมูลส่วนบุคคลที่มอบ ให้แก่บริการนี้และข้อมูลส่ว ใหม่จะถูกน้ำไปใช้ภายใต้ความรับผิดชอบของผู้ให้บริก นโปรด ิตรวจสอบรายละเอียดในข้อกำหนดการใช้บริการและนโย บายความ เป็นส่วนตัวของผู้ให้บริการ

3. ข้อมูลโปรไฟล์ของคุณ ได้แก่ ชื่อที่ใช้ใน LINE, รูปโปรไปล์ (รูป หรือวิดีโอ), ข้อความสถานะ และตัวบ่งชี้ภาย ใน (ID ประจำตัวผู้ใช้ที่

อนุญาต

ຍກເລົກ

ผ้ใช้งานใหม่

ชื่อ	นามสกุล
วันเกิด	
เพศ	
เลือกเพศ	•
ส่วนสูง (cm)	
น้ำหนัก (kg)	
+66988873564	
สูบบุหรี่หรือไม่	
เลือกคำตอบ	•
	1. 60.60
	v ouou
	(5)

5.สร้างบัญชีผู้ใช้งาน

4. "กดอนุญาต" เมื่อเข้าใช้งาน ผ่าน Line

ดาวน์โหลด และลงทะเบียนเข้าใช้งาน ThaiSook

สร้างบัญชีผู้ใช้งาน (เบอร์โทร)



CloudOTP)27958 is เข ThaiSo	your veri ok.	fication c	ode for ไท	now ខ
กรอกผ	รมายเลส ยืน	U OTP	6 ка́п	

1	2	3
	ABC	DEF
4	5	6
бні	JKL	MNO
7	8	9
PQRS	тич	WXYZ
	0	$\langle X \rangle$



9.นำเลข OTP มากรอก 10.กดยืนยัน

8.ระบบจะส่งรหัส OTP

6.กรอกเบอร์โทรศัพท์
 <u>EX</u> เบอร์ 0800201233
 กรอก 800201233
 7.กดปุ่ม "ลงชื่อเข้าใช้"

ผู้ใช้งานใหม่
นามสกุล
N
NFI 👻
o (cm)
1 (kg)
56988873564
รือไม่
าตอบ 👻
 ✓ ยืนยัน (11)

11.สร้างบัญชีผู้ใช้งาน



12.สามารถเข้าใช้งานแอปได้แล้ว

วิธีกรอกข้อมูลออกกำลังกาย

้วิธีบันทึกข้อมูล สามารถบันทึกได้ทั้ง การวิ่ง/เดิน และ ก้าว



่ 1.กดช่อง "กิจกรรมทางกาย"



2.จะเข้ามาที่หน้ากิจกรรม เลือก "วันและเวลา " 3.เลือกกิจกรรมที่ต้องการบันทึก

<	เพิ่มข้อมูล
Ē	Wed, January 15
14:35 * (You (Wou	str. ♥ 16) Roder À errer Nor Austral et IN N Hamp balances, .
Evening	Ride
21 21 1 1 1 1 1	Biem 4m of an agained of an agained to 35.1 Ann/h Manual Pacitoria Dim 46.2 km/h
3	กิจกรรม*
(ระยะเวลา*
4	ระยะทาง
٥	แคลอรี่
\heartsuit	อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ย
	Save
	🗯 Apple Hea

4.กรอกข้อมูล สามารถถ่ายรูป หรือ เพิ่มจากอัลบั้มได้ 5. กด "Save"



วิธีกรอกข้อมูลผักผลไม้







4.กด "Add"

้ 1.กด "เพิ่มผักผลไม้"

2.เพิ่มรูปถ่ายผักผลไม้ที่ต้องการ

การกรอกข้อมูลทั่วไป

ุกรอกกิจกรรมอื่นๆ (น้ำหนัก/องค์ประกอบร่างกาย/ความดันโลหิต)

การแข่งขัน - แต้มวันนี้: 8 📃	< น้ำหนัก 1. ส ไม่ ไร โ เพิ่มข้อมูล รายงาน ข้อมูลย้อนหลัง 2. กรอกข้อ	้วมูล
% กิจกรรม Demo PILM 2/6 ครั้ง	Tuesday, February 7 17:03	ร็จแล้ว กด "Save " เพื่อทำการบันทึกข้อเ
	🛅 น้ำหนัก 50.0 kg	🔇 องค์ประกอบร่างกาย
🤮 นำหนัก 🕓 🕓 Jan 16, 2023	^{BMI} ค่าดัชนีมวลกาย 19.05	เพิ่มข้อมูล รายงาน ข้อมูลย้อนหลัง
50.0 kg 19.1 вмі ла	รอบเอว 26.0 นั้ว	
		Tuesday, February 7 17:04
🚯 องค์ประกอบร่างกาย 🕓 ไม่มีข้อมูล	Save	Body Fat %
Body Fat Waist		Visceral Fat
💝 ความดันโลหิต 🔣 🕓 Nov 1, 2022	รายงาน ข้อมูลย้อนหลัง	L Muscle Mass kg
101/72 _{mmHg} 87 _{bpm}	>	💄 Body Age ਹ
	Tuesday, February 7 17:38	💄 รอบเอว นั้ว
💧 ค่าผลเลือด 🕓 ไม่มีข้อมูล	🦰 ความดันเลือด mmHg	🕀 ไขมัน 🗸
Cholesterol I DI Glucoso HbA1c	🖤 อัตราการเต้นของหัวใจ bpm	
Cholesterol LDL Glucose HDATC		Save
Today 🛄 🏥 🏆	Save	

- ิล

การกรอกข้อมูลทั่วไป

กรอกกิจกรรมอื่นๆ (ค่าผลเลือด/การดื่มน้ำ/นอนหลับ)

การแข่งขัน - แต้มวันนี้: '	12	=		1 สามาจ	รถคลิกกล่องที่ต้	้องการกรอก
O Body Fat	26.0 Waist	ปกติ		 1. สาธาร 2. กรอก 	เสร็จแล้ว กด "S	ave" เพื่อทำ
💝 ความดันโลหิต 📧		() Nov 1, 2022				
101/72 mmHg		87 bpm				
💧 ค่าผลเลือด		🔇 ไม่มีข้อมูล	 			
O O Cholesterol LDL	Glucose	0.0 HbA1c				
冒 ດື່ມນ້ຳ			 	——→ เพื่	ึ่มการดื่มน้ำ 👓	กด เพื่อบัเ
2400 ml © ດື່ມລ່າສຸດ 09:06		100%	<	ເพັ່ມข้อเ	มูลการนอน	
			•	วันที่เข้านอน	Wednesday, February 8	
🖳 นอนหลับ	0.01	00 0700	Ö	เวลาเข้านอน		่ 1. เลือกวั
6 ชັ່ວໂມง		00 - 07:00	()	เวลาตื่น		2. กรอกส
			_			3.กรอกเ
1 Today		\$ T			Save	ทำการ



าข้อมูล ำการบันทึกข้อมูล

้นทึกน้ำ 1 แก้วได้เลย

งินที่จะบันทึกข้อมูล ข้อมูล เวลานอน–เวลาตื่น เสร็จแล้ว กด **"Save**" เพื่อ

ເໜີ່ມ	เข้อมูล ราย	งาน	ข้อมูลย้อนหลัง
•	Wednesday, Febr	uary 8	10:55
	Glucose		mg/dL
¥	HbA1c		%
≜ 1	Cholesterol		mg/dL
Ø	HDL		mg/dL
¢Ξ	LDL		mg/dL
<i>.</i>	Triglycerides		mg/dL
	Creatinine		mg/dL
	eGFR		
0	Uric Acid		mg/dL
ALT	ALT/SGPT		U/L
ALP	ALP		U/L
AST	AST/SGOT		U/L
	รูปผลตรวจ		
		0	

การดูข้อมูลสรุปรายสัปดาห์

 $\mathbf{\nabla}$

00



คลิก

II. Weekly



Challenge

การเข้าร่วมการแข่งขัน Challenge

3 การแข่งขัน SOCIAL MEDIA . ร่วมแข่งได้ ภายใน การแข่งที่เข้าร่วม 6,000 steps 6 weeks challenge 2568 (SS4) 6,00 6 WEEKS

จะแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ 1. เป็นส่วนการแข่งขันของบุคคล ทั่วไปที่สามารถเข้าร่วมได้ 2. เป็นการแข่งขันสำหรับบุคคล ภายใน (ต้องใช้ Passcode)

*ถ้าหน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ ต้องการจัดการ แข่งขันสามารถติดต่อมาได้ทาง LINE : @thaisook



การแข่งขันปัจจุบันที่เข้าร่วม

msuov	Ju
THAISOOK VIRTUAL HEALTH REAL HAPPINESS	THALSOOK
Total Mathematical Pro-	••••
ເບ້າร່ວມ	ຮ່ວມແข່ง
การแข่งทั่ว	้ไป
	ทดลองการแข่ง (ทดสอบ) คะแนน ท้าว
	อาหาร น้ำหนัก 1/1/2024 - 28/2
	ทดลองการแข่ง (ทดสอบ) คะแนน ก้าว
	อาหาร น้ำหนัก 20/4/2022 - 31
÷	

ດວດແນ່ນຈະກັບ

การแข่งขันสำหรับบุคคลทั่วไป





การแข่งขันสำหรับบุคคลภายใน

การสร้างกลุ่ม

การสร้างกลุ่ม และแชร์กลุ่มให้ลูกทีม



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

กลุ่ม		+ =
*	สร้างกลุ่มใหม่	
	เข้ากลุ่ม	
-	เลขกลุ่ม: 1654	÷
0	กลุ่มโค้ชน้ำร่อง PILM เลขกลุ่ม: 1670	
กลุ่มที่	ท่านเป็นสมาชิก	
-	แอดมินไทยสุข เลขกลุ่ม: 1298	Ø
	2(JM)+D = Good เลขกลุ่ม: 1654	¢
6)	กลุ่มโค้ชนำร่อง PILM เลขกลุ่ม: 1670	9 💬
A	🖪 🤐 Grou	p T

3

3.คลิก "สร้างกลุ่มใหม่"

สร้างกลุ่มใหม่	
ชื่อกลุ่ม	
รหัสผ่าน (6 หลัก)	
	0/6
รายละเอียดกลุ่ม	

Save

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





6.สร้างกลุ่มสำเร็จ

การสร้างกลุ่ม

แชร์กลุ่มให้ลูกทีม



่ 1.คลิกกลุ่มที่ผู้ใช้เป็นโค้ช



้ กลุ่ม: 1700



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



3.เมื่อลูกทีมเข้ากลุ่มแล้ว สามารถตรวจสอบได้ตรงช่องสมาชิก

การสร้างกลุ่ม

การสร้างกลุ่ม – การคัดลอกลิ้งค์ไลน์กลุ่ม



เข้าร่วมกลุ่ม

วิธีเข้าร่วมกลุ่ม







เข้าร่วมกลุ่ม

ลุ่ม	
ลุ่มที่ท	่านดูแล
0	สุขภาพสร้างได้ด้วย เลขกลุ่ม: 1630
0	2(JM)+D = Good เลขกลุ่ม: 1654
0	กลุ่มโค้ชนำร่อง PIL เลขกลุ่ม: 1670
ลุ่มที่ท	่านเป็นสมาชิก
	แอดมินไทยสุข เลขกลุ่ม: 1298
	2(JM)+D = Good เลขกลุ่ม: 1654
	กลุ่มโค้ชนำร่อง PIL เลขกลุ่ม: 1670
¢.	
-	
	ajunir 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

7.ดูกล	ลุ่มที่ท่า
<u>กลุ่เ</u>	<u>ุ่มที่ท่าน</u>

	6		
	เข้ากลุ่ม		
		•	
785			
		4/4	
รัสผ่าน (6 หลัก)			
🚽 ยืนยันให้ผู้ดุ	ูแลกลุ่มเขาถึงขอมูลอ	สุขภาพของท่านได้	
	jแสกลุมเขาถึงขอมูลส	สุขภาพของท่านได้	
 ຢັບຍົບໃห້ຜູ້ 1 	มแสกสุมเขาถึงขอมูลส ✓ ยืนยัน 2 АВС	ສຸບກາພບອงท่านໄດ້	
ॻॻॻॻ(หผู่ดุ 1 4 6H1	ูมเสกสุมเขาถึงขอมูลส ✓ ยืนยัน 		

6.กรอกข้อมูลเสร็จแล้ว กด "ยืนยัน"

0

 \otimes

วิธีเข้าร่วมกลุ่ม

			เข้ากลุ่ม	
เลขา	กลุ่ม			
-				0/4
รหัส	เผ่าน ((6 หลัก)		
				0/6
		uniyyuun		5

5.กรอกเลขกลุ่ม และ รหัสผ่าน **โค้ชจะให้ <u>เลขกลุ่ม</u> และ <u>รหัสผ่าน</u>



านเข้าร่วมได้ที่ <u>มเป็นสมาชิก</u>



8.สามารถคลิกที่กลุ่มของ ท่านเพื่อดูรายละเอียดกลุ่ม





DOWNLOAD FREE NOW

หน่วยงานภาครัฐ สามารถติดต่อขอใช้แพลตฟอร์ม ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย

้ค้นหา แอปพลิเคชัน : **ไทยสุข** หรือ **Thaisook**



LINE



้สำหรับหน่วยงานที่สนใจใช้ระบบไทยสุข

ติดต่อ: ดร.เดโช สุรางค์ศรีรัฐ decho.sur@nstda.or.th

thaisook f thaisook 5





- @thaisook
- thaisook.org
- www.thaisook.org