



โครงการเดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 10
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคล
เฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567

โครงการเดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 10 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567

หลักการและเหตุผล

ในประเทศไทย พบผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองประมาณ 1,880 คน ต่อประชากรจำนวนหนึ่งแสนคน หรือร้อยละ 2 ซึ่งถือเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งในเพศหญิงและอันดับสามในเพศชาย รองจากอุบัติเหตุและโรคมะเร็ง นอกจากนี้ โรคนี้ยังมีอัตราความพิการสูง การศึกษาในประเทศไทยพบว่าในผู้ป่วย 100 คน ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจะเสียชีวิตร้อยละ 5 และพิการร้อยละ 70 ซึ่งนอกจากความพิการทางกายแล้ว ยังมีผลทำให้ความจำเสื่อมในภายหลังอีกด้วย โดยร้อยละ 80 ของภาวะดังกล่าวจะเกิดในประเทศกำลังพัฒนาและด้อยพัฒนา ดังนั้น จะเห็นว่าโรคหลอดเลือดสมองเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันที่ประเทศกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งจะพบโรคนี้มากขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าประชาชนขาดความรู้ด้านการป้องกันหรือรักษาอย่างถูกวิธี

ในการนี้ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล นำโดยศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช ร่วมกับศิริราชมูลนิธิ ได้รับการสนับสนุนจากกระทรวงหลักของภาครัฐ ได้แก่ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ร่วมกันขับเคลื่อนโครงการแบบบูรณาการ จัดกิจกรรมออกกำลังกายครอบคลุม 76 จังหวัด และกรุงเทพมหานคร ร่วมกับพันธมิตรโครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติฯ ได้แก่ มูลนิธิไทยคม Park Run THAILAND สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย บริษัท ไทยดอทคอม จำกัด กรมประชาสัมพันธ์ ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้กิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ ตลอดจนภาคเอกชนผู้ให้การสนับสนุน อาทิเช่น บริษัท ข. การช่าง จำกัด (มหาชน) บริษัท ยูนิค เอ็นจิเนียริง แอนด์ คอนสตรัค จำกัด (มหาชน) บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) บริษัท ฤทธา จำกัด บริษัท กลุ่มเซ็นทรัล จำกัด ธนาคารออมสิน บริษัท เอสซี แอสเสท คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) บริษัท พีทีเอส กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) บริษัท ปตท. น้ำมันและการค้าปลีก จำกัด (มหาชน) บริษัท โมโน เน็กซ์ จำกัด (มหาชน) บริษัท ซีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน) บริษัท ทู คอร์ปอเรชั่น จำกัด เป็นต้น

รวมพลังแสดงความจงรักภักดีจัดโครงการ “เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 10 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567” เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 ทั้งนี้ผู้จัดเล็งเห็นว่าประเทศจะแข็งแรงได้ ต้องเริ่มจากประชากรในประเทศมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งจะส่งผลให้สมองดีต่อไป ตามหัวข้อโครงการฯ ปีนี้คือ “คนไทยสมองดี (Healthy Thais, Healthy Brains)” โดยโครงการฯ มอบสิทธิ์ระลึกโครงการฯ แก่คนไทยทั่วประเทศ (ไม่มีค่าใช้จ่าย) จำนวน 400,000 ตัว ตลอดจนจัดกิจกรรมออกกำลังกายเดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 10 เฉลิมพระ

เกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เข้าร่วมฟรี เพื่อรณรงค์เชิญชวนคนไทยหันมาออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรค

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแสดงถึงความจงรักภักดี เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 ที่ทรงเป็นดั่งแสงนำใจของประชาชนไทย และทรงเป็นแบบอย่างแก่ประชาชนชาวไทยในการรักษาสุขภาพ และการออกกำลังกาย ทรงมีพระเมตตาแผ่ไพศาลแก่พสกนิกรชาวไทยอย่างไม่เลือกชั้นวรรณะ และเชื้อชาติ
2. เพื่อให้ประชาชนชาวไทยทั่วประเทศ ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง ผ่านการให้ความรู้โรคหลอดเลือดสมองแบบเชิงรุกในพื้นที่ห่างไกลทั่วประเทศ
3. เพื่อรณรงค์เชิญชวนประชาชนทุกเพศ ทุกวัย และทุกหมู่เหล่า ได้ออกกำลังกาย ผ่านกิจกรรมออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ เช่น การเดิน วิ่ง หรือปั่นจักรยาน ซึ่งหากออกกำลังกายติดต่อกันเป็นประจำ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลจากโรค และช่วยลดค่าใช้จ่ายการรักษา ตลอดจนลดภาระของปัญหาโรคเรื้อรังได้

หน่วยงานควบคุมการจัดงาน

ศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ร่วมกับศิริราชมูลนิธิ

ประธานการจัดโครงการฯ

ประธานคณะกรรมการอำนวยการโครงการฯ

ศาสตราจารย์ นายแพทย์อภิชาติ อัครวมงคลกุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ประธานคณะกรรมการบริหารโครงการฯ

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ยงชัย นิละนนท์ ประธานศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช

เป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จของกิจกรรม

คนไทยได้รับสื่อ และร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย จำนวน 400,000 คน ทั่วประเทศ

กิจกรรมของโครงการฯ

1. การจัดนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 และนิทรรศการความรู้โรคหลอดเลือดสมอง 76 จังหวัด และกรุงเทพมหานคร หมุนเวียนร่วมจัดนิทรรศการในพื้นที่ตลอดเดือนกรกฎาคม 2567

2. การจัดกิจกรรม “เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567”

- สื่อที่ระลึกโครงการ

- ลงทะเบียนรับสื่อเพื่อร่วมกิจกรรมผ่านเว็บไซต์ไทยรัน (<https://WRB10.thai.run/>) ตั้งแต่วันที่ 27 พฤษภาคม ถึงวันที่ 2 พฤศจิกายน 2567 จำนวน 400,000 ตัว (หรือจนกว่าสื่อจะหมด) โดยไม่มีค่าใช้จ่าย
- รับสื่อด้วยตนเอง หรือสามารถรับแทนกันได้ ตามสถานที่ต่าง ๆ ในพื้นที่ที่จังหวัดกำหนด โดยแสดงบัตรประจำตัวประชาชนเท่านั้น

- กิจกรรมออกกำลังกาย

- ลงทะเบียนได้ตั้งแต่วันที่ 27 พฤษภาคม ถึงวันที่ 2 พฤศจิกายน 2567 ไม่จำกัดจำนวน ฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย
- จัดกิจกรรมในวันเสาร์ที่ 2 พฤศจิกายน 2567 พร้อมเพรียงกันทั่วประเทศ
 - กรุงเทพมหานคร เริ่มกิจกรรมเวลา 18:00 น. ณ สนามเจริญสุขมงคลจิต ตำบลหนองปรือ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ
 - ต่างจังหวัด จัดกิจกรรมหมุนเวียนกันตลอดทั้งวันใน 76 จังหวัด ณ สนามวิ่งสวนสาธารณะ สนามกีฬา พื้นที่สุขภาวะในชุมชนต่าง ๆ เป็นเส้นทางที่เน้นความปลอดภัย ความสะดวกสบาย ไม่รบกวนการสัญจรของชาวบ้าน และเป็นเส้นทางที่ผู้คนในชุมชนนั้น ๆ ใช้ออกกำลังกายเป็นประจำ

ประเภทกิจกรรมออกกำลังกาย

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| 1. การเดินเพื่อสุขภาพ | ระยะทาง 5 กิโลเมตร |
| 2. การวิ่งเพื่อสุขภาพ | ระยะทาง 10 กิโลเมตร |
| 3. การปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ | ระยะทาง 23.5 กิโลเมตร |

หมายเหตุ

- การจัดกิจกรรมปั่นจักรยาน แต่ละจังหวัดอาจจัดหรือไม่จัดได้ แล้วแต่ความพร้อมของจังหวัด
- รับสื่อกิจกรรมออกกำลังกายด้วยตนเอง ณ สถานที่ที่จังหวัดกำหนด
- ประชาชนที่ไม่ได้รับสื่อของโครงการ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในพื้นที่จังหวัดของตนได้ โดยสวมเสื้อสีเหลืองแบบอื่น ๆ

หน่วยงานร่วมขับเคลื่อน ภาครัฐเครือข่าย พันธมิตร และผู้ให้การสนับสนุน

1. ระดับคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ได้แก่ งานสื่อสารองค์กร งานกิจการนักศึกษา งานสร้างเสริมสุขภาพ งานวิเทศสัมพันธ์ ศูนย์บริการการแพทย์ฉุกเฉิน ภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน ศูนย์เบาหวานศิริราช ศูนย์การแพทย์ศิริราชกาญจนาภิเษก โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์
2. ระดับมหาวิทยาลัยมหิดล ได้แก่ ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้กิจกรรมทางกายประเทศ (TPAK) Mahidol Channel คณะพยาบาลศาสตร์ คณะกายภาพบำบัด
3. กระทรวงร่วมขับเคลื่อนจัดกิจกรรม ได้แก่ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
4. มูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช
5. มูลนิธิไทยคม
6. Park Run Thailand
7. สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย
8. บริษัท ไทยดอทรัน จำกัด ฮับความสุขของนักวิ่ง
9. กรมประชาสัมพันธ์
10. ภาคเอกชนผู้ให้การสนับสนุน
11. สมาคมและองค์กรวิชาชีพ ได้แก่ สมาคมโรคหลอดเลือดสมองไทย สมาคมความดันโลหิตสูง สมาคมประสาทวิทยาแห่งประเทศไทย สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นต้น
12. สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งประเทศไทย
13. สำนักงานปลัดกรุงเทพมหานคร และหน่วยงานในสังกัด
14. สื่อพันธมิตร
 - บริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด
 - บริษัท โมโน เน็กซ์ จำกัด (มหาชน)
 - บริษัท ทู คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

ช่องทางประชาสัมพันธ์

ประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางต่าง ๆ ในทุกจังหวัดที่ร่วมจัดโครงการฯ ได้แก่ รายการโทรทัศน์ รายการวิทยุ สื่อโซเชียลต่าง ๆ เช่น เพจเฟซบุ๊ก ยูทูป เว็บไซต์ ไลน์ TikTok อินสตาแกรม เป็นต้น เสียงตามสาย โปสเตอร์ วารสาร รถแท็กซี่ ป้ายโฆษณา ฯลฯ ของพันธมิตรและภาคีเครือข่าย

- ศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช

○ www.sirirajstrokecenter.org

- [www.facebook.com/Walk Run Bike Fighting Stroke](https://www.facebook.com/WalkRunBikeFightingStroke) เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต
- www.facebook.com/Siriraj.Stroke.Center
- Line Official: ALifeWithoutStroke
- คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
 - คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล: <https://www.si.mahidol.ac.th/>
 - งานประชาสัมพันธ์และกิจการพิเศษ: www.facebook.com/sirirajpr/
 - งานสร้างเสริมสุขภาพศิริราช: www.facebook.com/งานสร้างเสริมสุขภาพศิริราช
 - ศูนย์เบาหวานศิริราช: <https://www.si.mahidol.ac.th/th/division/diabetes/> และ <https://www.facebook.com/sidmcenter/>
- กระทรวงภาครัฐที่ร่วมขับเคลื่อนจัดกิจกรรม
 - กระทรวงมหาดไทย
 - กระทรวงสาธารณสุข
 - กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
 - กระทรวงศึกษาธิการ
 - กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
 - กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม
- กรมประชาสัมพันธ์
- มหาวิทยาลัยมหิดล
 - <http://channel.mahidol.ac.th/>
 - www.facebook.com/Mahidol.Channel
- พันธมิตรและภาคีเครือข่าย
 - บริษัท ไทยดอทรัน จำกัด ฮับความสุขของนักวิ่ง
 - <https://race.thai.run/>
 - <https://www.facebook.com/thaidotrun/>
 - Park Run Thailand
 - <https://parkrunthailand.com/>
 - [www.facebook.com/Park Run THAILAND](https://www.facebook.com/ParkRunTHAILAND)
 - สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย <https://www.facebook.com/สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย>
 - สมาคมและองค์กรวิชาชีพทางการแพทย์

- สมาคมโรคหลอดเลือดสมองไทย <https://www.facebook.com/Thai-Stroke-Society-124744104229391/>
- สมาคมความดันโลหิตสูง
เพราะความดันต้องใส่ใจ <https://www.facebook.com/becauseisaysothailand>
- สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย <https://www.facebook.com/dmthai.org/>
- บริษัท โมโน เน็กซ์ จำกัด (มหาชน) <https://www.mono.co.th/th/>
- บริษัท จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ จำกัด (มหาชน)
- บริษัท ทู คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) ผ่าน True Shop และ True Coffee

