



โรงเรียนนายทหารอากาศอวูโส
กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตร นายทหารอากาศอวูโส รุ่นที่ ๘๑ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗
หมวดวิชาที่ ๑ รหัสวิชาวิชา นอส.๑๑๑๑ ชื่อวิชา การเขียนเอกสารทางวิชาการ

เรียน น.อ.หญิง รศ.หญิงทิพย์ ตันจาทเทศ

น.ต.สุทัศน์ องอาจ

หมายเลข ๕๒ สัมนนาที่ ๒

วันที่ ๑๕ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

การใช้แอปพลิเคชัน CCC (Calories Credit Challenge)
สำหรับการเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ

เรียบเรียงโดย

นาวาอากาศตรี สุทัศน์ องอาจ

หลักสูตรนายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๘๑ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗

โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

บทความวิชาการ

เรื่อง การใช้แอปพลิเคชัน CCC (Calories Credit Challenge) สำหรับการเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ

สุทัศน์ องอาจ

บทคัดย่อ

แอปพลิเคชัน Calories Credit Challenge (CCC) เป็นแอปพลิเคชันตัวช่วยนับแคลอรีในการออกกำลังกายสำหรับคนไทย ภายใต้โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อมวลชน โดยกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีความตื่นตัวในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ส่งเสริมสร้างสุขภาพพลานามัยของประชาชนทุกช่วงวัย โดยการนำเทคโนโลยี หรือระบบแอปพลิเคชันมาประยุกต์ในจัดเก็บฐานข้อมูลการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งสามารถกระตุ้นให้ประชาชนมีการดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ทำให้ประชาชนทุกช่วงวัยมีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นวิถีชีวิต รวมทั้งมีระบบกระบวนการในการสร้างแรงจูงใจให้ของรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ การร่วมบริจาค การช่วยเหลือสังคม โดยจากงานวิจัยของ CCC พบว่าประชากรไทยแต่ละช่วงวัย มีพฤติกรรมและแรงกระตุ้นในการออกกำลังกายที่ต่างกัน เช่น กลุ่ม Baby boomer มีการออกกำลังกายในสัดส่วนที่มากที่สุด ด้วยเหตุผล ทางสุขภาพ โดยที่ไม่จำเป็นต้องใช้แรงกระตุ้นจากรางวัลต่าง ๆ เข้ามาช่วยมากนัก เป็นต้น

คำสำคัญ

แอปพลิเคชัน Calories Credit Challenge (CCC) / การเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ

บทนำ

ยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี (พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๘๐) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ที่มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคนไทยในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี คนเก่ง และมีคุณภาพ มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา และมีสุขภาวะที่ดี ซึ่งในประเด็นยุทธศาสตร์การเสริมสร้างศักยภาพการกีฬาในการสร้างคุณค่าทางสังคมและพัฒนาประเทศ ได้มุ่งส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน ประชาชน บุคคลกลุ่มพิเศษ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นวิถีชีวิต และจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) จะเห็นได้ว่ากีฬาเป็นรากฐานในการเสริมสร้างสุขภาพและสามารถป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นทางกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จึงมีนโยบายส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพเป็นกิจวัตร โดยมีเป้าหมายตัวชี้วัดตามแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ และแผนพัฒนา การกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ในปี พ.ศ.๒๕๗๐ ด้วยการเชิญชวนให้คนไทยดาวน์โหลด แอปพลิเคชัน Calories Credit Challenge (CCC) เพื่อไว้บันทึกข้อมูลสถิติการออกกำลังกายและสะสม CCC Points ไว้แลกรางวัลเพื่อเป็นแรงจูงใจในการเสียเหงื่อแต่ละครั้ง

โครงการพัฒนาแพลตฟอร์ม Calories Credit Challenge (CCC) ซึ่งเป็นโครงการ Flagship สำคัญ ในการขับเคลื่อนการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว มีจุดมุ่งหมาย ให้โครงการนี้เป็นแพลตฟอร์มกลางที่เชื่อมโยงและบูรณาการข้อมูลสถิติการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อเป็นฐานข้อมูลกลางของพฤติกรรมออกกำลังกายของคนไทยทั่วประเทศ สามารถรวบรวมข้อมูลพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของคนไทย โดยข้อมูลเหล่านี้จะช่วยให้องค์กรที่เกี่ยวข้องสามารถวางแผน และส่งเสริมการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถทราบได้ว่าประชาชน มีความสนใจในกิจกรรมออกกำลังกายและกีฬาประเภทใด สถานที่ออกกำลังกายและกีฬาที่ได้รับความนิยม อยู่ที่ไหน เป็นต้น ประชาชนที่ออกกำลังกาย ผ่านแอปพลิเคชัน ฯ จะได้รับ CCC Points เพื่อแลกรับของรางวัล และสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ CCC Points เป็นคะแนนสะสมที่ประชาชนจะได้รับเมื่อออกกำลังกายผ่านแอปพลิเคชัน CCC ของรางวัลและสิทธิประโยชน์ที่ประชาชนสามารถแลกรับได้ เช่น บัตรกำนัล ส่วนลดค่าสินค้าและบริการ สินค้าและบริการฟรี เป็นต้น การให้ CCC Points เพื่อเป็นแรงจูงใจให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬายังมีนโยบายในการส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมท่องเที่ยวและกิจกรรมกีฬา ไปพร้อม ๆ กัน โดย แอปพลิเคชัน ฯ จะเป็นเครื่องมือในการจูงใจให้ประชาชนเดินทางท่องเที่ยวและสะสม CCC Points เพื่อแลกรับของรางวัลต่าง ๆ เรียกได้ว่าได้ท่องเที่ยวมีความสุข และสุขภาพแข็งแรงไปด้วย และถ้าเข้าร่วม กิจกรรมท่องเที่ยวและกีฬาที่คำนึงถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อมและสอดคล้องกับ BCG Economy Model จะได้รับสิทธิพิเศษเพิ่มขึ้นจาก CCC Points อีกด้วย เพื่อเป็นการสร้างความตระหนักให้ผู้จัดกิจกรรมคำนึงถึง ความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม

The graphic illustrates the 5-step registration process for the Calories Credit Challenge. It features five numbered steps, each with a corresponding smartphone screen showing the app interface. Step 1: Download the CCC app. Step 2: Register using an email or Line ID. Step 3: Start the challenge by logging in. Step 4: Set a target calorie goal (e.g., 5,040 kcal). Step 5: Earn credit by logging physical activity. The challenge goal is 56,599 kcal. Social media icons for Facebook, YouTube, TikTok, and Instagram are shown, along with the CCC Thailand logo and a QR code to scan and download the app.

CALORIES CREDIT CHALLENGE

โครงการพัฒนาแพลตฟอร์มเชื่อมโยงและบูรณาการข้อมูลสถิติการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชน

5 ขั้นตอน

1. ดาวน์โหลด APP CCC
2. เลือกวิธีสมัครโดย Email หรือ Line
3. กดเริ่ม ออกกำลังกาย
4. สละแคลอรี
5. แคร่คัล ออกกำลังกาย

คลิกโอมตัวเอง พลิกโอมประเทศไทย

ปัจจุบันนี้ “กิจกรรมทางกาย” ถือเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะกลุ่มคนใน “วัยทำงาน” ที่มีวิถีชีวิตส่วนใหญ่อยู่ในที่ทำงาน เนื่องจากสามารถทำได้ง่าย สะดวก ประหยัดค่าใช้จ่าย และมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่น้อย ทำให้มีกิจกรรมทางกาย ไม่เพียงพอ และอาจส่งผลให้เกิดปัญหาทางสุขภาพตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งน้ำหนักตัวที่เกินมาตรฐาน การเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือโรค NCDs โดยเราสามารถป้องกันและลดความเสี่ยงเหล่านี้ลงได้ง่าย ๆ ด้วยการมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ซึ่งกิจกรรมทางกาย คือ การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวันในอิริยาบถต่าง ๆ ทำให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมด โดยกิจกรรมทางกายที่กำลังได้รับความนิยมอย่างมากในขณะนี้ คือ “การเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ”

ข้อดีของการเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ แค่วันละ ๓๐ นาที มีประโยชน์มากมายกว่าที่คิด ลดความเสี่ยงการเป็นโรคอัลไซเมอร์ จากงานวิจัยพบว่าคนที่เดินเกินวันละ ๑ กิโลเมตร สามารถช่วยลดความเสี่ยงได้ครึ่งหนึ่งของการเป็นโรคอัลไซเมอร์ เพิ่มกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อขา สะโพก ฝึกให้หัวใจแข็งแรง ลดความดันโลหิต คนที่หัวใจไม่ค่อยแข็งแรง ต้องเดินบ่อย ๆ เพื่อให้หัวใจแข็งแรงขึ้น การเดินทุกวันสามารถลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจได้ ช่วยให้ลำไส้ใหญ่แข็งแรง การเดินสามารถลดโอกาสที่ผู้หญิงจะเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ ร้อยละ ๓๑ หากเดินวันละ ๑๐ - ๑๕ นาที จะช่วยในเรื่องระบบการย่อยอาหารและการขับถ่ายช่วยให้อารมณ์ดี เวลาที่เรามีอารมณ์ไม่ดี ลองไปเดินเล่นบ้าง การเดินวันละ ๓๐ - ๔๕ นาที

อาทิตย์ละ ๔ - ๕ วัน สามารถช่วยให้สดชื่นได้ รักษารูปร่างของเรา เพียงแค่เดินวันละ ๑ ชั่วโมง ก็รักษารูปร่างของเราได้ ลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน สามารถลดน้ำตาลในเลือดได้ต่อเนื่อง ๒๔ ชั่วโมง เสริมสร้างกระดูก และช่วยลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคกระดูกพรุนลงได้ร้อยละ ๓๐ เพิ่มความสามารถในการทำงานของปอดและหัวใจ เวลาเดินอัตราหายใจของคุณจะเพิ่มขึ้น ทำให้ออกซิเจนผ่านกระแสเลือดได้เร็วขึ้น ช่วยกำจัดของเสีย ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของปอด และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้อย่างรวดเร็ว

บทสรุป

การใช้แอปพลิเคชัน Calories Credit Challenge (CCC) ช่วยนับแคลอรีในการออกกำลังกาย ที่แนะนำคือควรสะสมแคลอรีในการออกกำลังกายต่อครั้งให้ได้มากกว่า ๕๐๐ แคลอรี จะช่วยเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น และช่วยในเรื่องการควบคุมน้ำหนัก โดยการเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ ล้วนต้องการให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย แต่ก็ยังมีอีกหลายเหตุผล เช่น ต้องการมีรูปร่างที่สวยงาม ผ่อนคลายความเครียด ตรงกับความชอบและรสนิยม ต้องการพิชิตเป้าหมาย ต้องการเอาชนะตนเอง หรือเดิน-วิ่ง ตามกระแส เป็นต้น ซึ่งทุกวันนี้ภาพของนักวิ่งเพื่อสุขภาพตามสวนสาธารณะ บริเวณที่โล่ง ถนนในหมู่บ้าน หรือโรงยิม ที่เราต่างพบเห็นเหล่านั้นก็วิ่งออกมาทำกิจกรรมทางกาย ด้วยการเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพในยามเช้า หรือตอนเย็นหลังเลิกงาน กลายเป็นภาพที่คุ้นตาสำหรับบ้านเรา ประชาชนจำนวนไม่น้อยหยิบรองเท้าออกมาวิ่งเพื่อสุขภาพ นับเป็นการเปลี่ยนแปลงไปสู่ชีวิตใหม่ และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคในกลุ่ม Non-Communicable Diseases (NCDs) รวมไปถึงโรคอ้วน ก็ได้ลดลงไปด้วย นอกจากนี้ ยังอาจจะช่วยส่งผลดีต่ออุตสาหกรรมและธุรกิจทางด้านกีฬาอีกด้วย

บรรณานุกรม

- CALARIES CREDIT CHALLENGE (กระทรวงการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย). มาเริ่มต้นการมีสุขภาพที่ดี และเพิ่มคุณค่าให้แคลอรีที่ได้จากการออกกำลังกายของคุณ ให้มีมูลค่าหรือเครดิต กับ Calories Credit Challenge (CCC) [Online]. เข้าถึงเมื่อ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๖, เข้าถึงได้จาก <https://ccc.mots.go.th/about>
- คณะกรรมการจัดทำรายงานสุขภาพคนไทย. (๒๕๖๖). เปิดเหตุผล.. ทำไมคนไทยนิยมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ ? [Online]. เข้าถึงเมื่อ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๖, เข้าถึงได้จาก https://www.thaihealthreport.com/th/articles_detail.php?id=177
- ปี บางปะกง. (๒๕๖๕). แอปพลิเคชัน CCC “พลิกโฉมตัวเอง พลิกโฉมประเทศไทย[Online]. เข้าถึงเมื่อ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๖, เข้าถึงได้จาก <https://www.thairath.co.th/sport/others/2375496>
- โรงพยาบาลเขลางค์นคร-ราม. (๒๕๖๓). ข้อดีของการเดิน-วิ่ง แค่วันละ ๓๐ นาที มีประโยชน์มากมายกว่าที่คิด [Online]. เข้าถึงเมื่อ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๖, เข้าถึงได้จาก <https://www.khelang.co.th/article.php?ac=2370>

Plagiarism Checking Report

Created on 2023-12-15 09:45:05 at 09:45 AM

[Print Report](#) [View Full Document](#)

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3499013	Dec 15, 2023 at 09:42 AM	surus_o@rtaf.mil.th	naviwananai	252.๒๒๒๒๒๒.CCC.๒๒๒.๒๒๒.v.2.pdf	Completed	0.00 %

Match Overview

Show 10 entries

Search:

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
No data available in table				

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
-----	-------	-----------	--------	------------------

Showing 0 to 0 of 0 entries

[First](#) [Previous](#) [Next](#) [Last](#)

Match Details

TEXT FROM SUBMITTED DOCUMENT	TEXT FROM SOURCE DOCUMENT(S)
------------------------------	------------------------------