



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

ศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช

2 ถนนวังหลัง บางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700

โทรศัพท์ 0 2414 1030 โทรสาร 0 2414 1030

วันที่ 26 มี.ค. 2569
เวลา 10:54

ที่ อว 78.07/02816

วันที่ 26 มีนาคม 2569

เรื่อง ขอเชิญร่วมดำเนินการจัดโครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติ

เรียน ปลัดกระทรวงมหาดไทย.

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติฯ ครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติ
2. แบบตอบรับ

ด้วย คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล นำโดยศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช ร่วมกับศิริราชมูลนิธิ มีการจัดโครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต เฉลิมพระเกียรติ ติดต่อเป็นประจำทุกปี เพื่อสร้างความตระหนักรู้โรคหลอดเลือดสมอง และเน้นย้ำว่าการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพ และในปี พ.ศ. 2569 นี้ จัดต่อเนื่องเป็นครั้งที่ 12 โดยใช้ชื่อว่า “โครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติ” ในหัวข้อ สโตรก 4 โรค 6 พฤติกรรม รู้แล้วทำ ป้องกันได้ โดยโครงการฯ มีวัตถุประสงค์หลัก 3 ข้อคือ เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีฯ ที่ทรงเป็นดั่งแสงนำใจ และทรงเป็นแบบอย่างแก่ประชาชนชาวไทย ในการรักษาสุขภาพและการออกกำลังกาย เพื่อสร้างความตระหนักรู้โรคหลอดเลือดสมอง และเพื่อรณรงค์ให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำจนเป็นกิจวัตร เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ห่างไกลโรค ต่อยอดสู่การมีสมองที่ดี โดยปีนี้กำหนดจัดในวันอาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2569 ทั้ง 77 จังหวัดทั่วประเทศ โดยส่วนกลาง (กรุงเทพมหานคร) เวลา 04:00 น. ณ ด้านหน้ามณฑลพิธีท้าวสุริยวงษ์ มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา จังหวัดนครปฐม การจัดโครงการฯ ที่ผ่านมา ผู้จัดได้รับความร่วมมือด้วยดีจากหน่วยงานภาครัฐ ร่วมขับเคลื่อน ภาคเอกชนร่วมให้การสนับสนุน ตลอดจนพันธมิตรและภาคีเครือข่ายร่วมดำเนินการจัดโครงการฯ ร่วมกัน โดยรายได้หลังหักค่าใช้จ่ายจากการสมัครกิจกรรมออกกำลังกายจะจัดสรรออกเป็น 3 ส่วน คือ ร้อยละ 30 นำบริจาคแก่มูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช สำหรับสนับสนุนการซ่อมบำรุงและดำเนินงานรณรงค์รักษาอัมพาตเคลื่อนที่ (Mobile Stroke Unit) เพื่อลดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงการรักษาโรคหลอดเลือดสมองในพื้นที่ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช 21 แห่งทั่วประเทศ ร้อยละ 50 จัดสรรเข้าบัญชีแสงนำใจไทยทั้งชาติฯ ระดับจังหวัด เพื่อใช้จัดกิจกรรมต่างๆ ของโครงการฯ ตลอดจนกิจการเชิงรุกโรคหลอดเลือดสมองในพื้นที่ และอีกร้อยละ 20 สำหรับใช้บริหารจัดการขับเคลื่อนโครงการฯ

/ ในกรณี ...

ในการนี้ ศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช จึงขอเรียนเชิญ กระทรวงมหาดไทย ร่วมขับเคลื่อนจัดโครงการฯ โดยขอความอนุเคราะห์ดังนี้

1. ขอความร่วมมือแจ้ง ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด เป็นประธานคณะกรรมการจัดโครงการฯ ระดับภูมิภาค เพื่อจัดกิจกรรมต่างๆ ของโครงการฯ ดังนี้

- 1.1 จัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ

- นิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ: นำเสนอพระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี โดยเบื้องต้นผู้จัดจะเป็นผู้ออกแบบและจัดทำ จากนั้นจะส่งไฟล์ให้ภูมิภาคเพื่อดำเนินการผลิตและติดตั้งต่อไป
- จัดตั้งโต๊ะประดิษฐานพระบรมฉายาลักษณ์ล้นเกล้าทั้ง 2 พระองค์ พร้อมตั้งเครื่องราชสักการะและจุดลงนามถวายพระพร
- ตกแต่งสถานที่เพิ่มเติมด้วยการประดับธงชาติไทย ร่วมกับธงพระประจำทั้ง 2 พระองค์ พร้อมประดับผ้าระบายสีเหลืองร่วมกับผ้าระบายสีม่วงอ่อน
- ช่วงระยะเวลา: ตั้งแต่วันที่ 26 ตุลาคม ถึงวันที่ 1 พฤศจิกายน 2569 (จำนวน 7 วัน)
- สถานที่: ศาลากลางจังหวัด หรือพื้นที่อื่นๆ ตามที่พื้นที่เห็นสมควรเหมาะสม

- 1.2 จัดกิจกรรมออกกำลังกาย “เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต เฉลิมพระเกียรติ” ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และสำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัด

2. ขอความอนุเคราะห์ให้โรงวัลเกียรติยศ จำนวน 3 โรงวัล มอบให้แก่ผู้ว่าราชการจังหวัด ที่ได้รับคะแนนสูงสุด “ด้านการจัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ”
3. ขออนุญาตใช้ตราสัญลักษณ์หน่วยงานสำหรับสื่อประชาสัมพันธ์ และกิจการต่างๆ ของโครงการฯ
4. ส่งเสริมบุคลากรในสังกัดให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง โดยการสนับสนุนค่าสมัครร่วมกิจกรรม (ราคา 360 บาท/ท่าน ได้รับสิทธิลดหย่อนภาษี 2 เท่า) สมัครได้ทางเว็บไซต์ wrb12.thai.run ทั้งนี้ กิจกรรมออกกำลังกาย “เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต” กำหนดจัดในวันอาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2569 พร้อมกันทั้ง 77 จังหวัด ทั่วประเทศ
5. ขอความร่วมมือนำสื่อประชาสัมพันธ์จากส่วนกลาง ทำการประชาสัมพันธ์เชิญชวนประชาชน ตลอดจนผู้สนใจร่วมกิจกรรมออกกำลังกายผ่านช่องทางประชาสัมพันธ์ต่างๆ ของหน่วยงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและดำเนินการต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



(ศาสตราจารย์ นายแพทย์อภิชาติ อัครมวงคลกุล)

คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



สำเนาเรียน ผู้อำนวยการกองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย

สิ่งที่ส่งมาด้วย

WALK RUN BIKE 12

FIGHTING STROKE

โครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ

เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติ
หัวข้อ สโตรก 4 โรค 6 พฤติกรรม รู้แล้วทำ ป้องกันได้

โครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติ
หัวข้อ สโตรก 4 โรค 6 พฤติกรรม รู้แล้วทำ ป้องกันได้



1. หลักการและเหตุผล

ในประเทศไทย พบผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองประมาณ 1,880 คน ต่อประชากรจำนวนหนึ่งแสนคน หรือร้อยละ 2 ซึ่งถือเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งในเพศหญิงและอันดับสามในเพศชาย รองจากอุบัติเหตุและโรคมะเร็ง นอกจากนั้น โรคนี้ยังมีอัตราความพิการสูง การศึกษาในประเทศไทยพบว่าในผู้ป่วย 100 คน ที่เข้ารับการรักษานในโรงพยาบาลจะเสียชีวิตร้อยละ 5 และพิการร้อยละ 70 ซึ่งนอกจากความพิการทางกายแล้ว ยังมีผลทำให้ความจำเสื่อมในภายหลังอีกด้วย โดยร้อยละ 80 ของภาวะดังกล่าวจะเกิดในประเทศกำลังพัฒนาและด้อยพัฒนาดังนั้น จะเห็นว่าโรคหลอดเลือดสมองเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันที่ประเทศกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งจะพบโรคนี้มากขึ้นเรื่อยๆ ถ้าประชาชนขาดความรู้ด้านการป้องกันหรือรักษาอย่างถูกวิธี

ในการนี้ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล นำโดยศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช ร่วมกับศิริราชมูลนิธิ ได้มีการจัดโครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต เฉลิมพระเกียรติ มาอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นกิจกรรมเชิงรุกสู่ชุมชน เพื่อสร้างความตระหนักรู้ถึงอาการและแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดอาการ และการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง ตลอดจนรณรงค์ สนับสนุน สร้างเสริมให้เกิดวินัยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในคนไทยทุกเพศ ทุกวัย เพื่อสุขภาพแข็งแรงห่างไกลจากโรค และในปี พ.ศ. 2569 นี้ จัดขึ้นเป็นครั้งที่ 12 ติดต่อกันในชื่อ “โครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติ เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติ” หัวข้อ สโตรก 4 โรค 6 พฤติกรรม รู้แล้วทำ ป้องกันได้ ซึ่งเป็นการรวมพลังขับเคลื่อนโครงการฯ ผ่าน 13 เขตสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข เพื่อขยายผลครอบคลุมพื้นที่ 77 จังหวัดทั่วประเทศ โดยได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากหน่วยงานภาครัฐร่วมขับเคลื่อนจัดโครงการแบบบูรณาการร่วมกัน ภาคเอกชนร่วมให้การสนับสนุน ตลอดจนพันธมิตรและภาคีเครือข่ายร่วมดำเนินการจัดโครงการฯ เพื่อสร้างสังคมสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

ด้วยตระหนักว่ารากฐานสำคัญในการพัฒนาประเทศ คือการมีประชากรที่มีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน คณะผู้จัดงานจึงมุ่งเน้นการปลูกฝังค่านิยม และสร้างความตระหนักรู้ถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อผลักดันให้กลายเป็นวิถีชีวิตที่สม่ำเสมอ อีกทั้งเชื่อมั่นว่า “สุขภาพที่ดี” คือจุดเริ่มต้นแห่งความมั่นคงของทรัพยากรมนุษย์ อันจะนำไปสู่ความมั่นคงของประเทศชาติ ผู้จัดจึงมุ่งมั่นรณรงค์ให้คนไทยหันมาให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายจนเป็นนิสัย เพื่อสร้างทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพทั้งร่างกายและสติปัญญา โดยในปีนี้มุ่งเน้นการส่งต่อความรู้ภายใต้หัวข้อ “สโตรก 4 โรค 6 พฤติกรรม รู้แล้วทำ ป้องกันได้” เพื่อยกระดับความเข้าใจสู่การลงมือทำ อันจะนำไปสู่การลดความเสี่ยงและสร้างสังคมไทยที่ห่างไกลโรคอย่างยั่งยืน

2. วัตถุประสงค์

- 2.1. เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี ที่ทรงเป็นดั่งแสงนำใจของประชาชนไทย และทรงเป็นแบบอย่างแก่ประชาชนชาวไทยในการรักษาสุขภาพ และการออกกำลังกาย ทรงมีพระเมตตาแผ่ไพศาลแก่พสกนิกรชาวไทยอย่างไม่เลือกชั้นวรรณะ และเชื้อชาติ พระราชทานรุดันแบบบรรลัการักษาอัมพาตเคลื่อนที่สำหรับนำไปใช้ประโยชน์ในพื้นที่ห่างไกล และเป็นรากฐานในการให้บริการไปทั่วประเทศดังประจักษ์ชัด
- 2.2. เพื่อให้ประชาชนชาวไทยทั่วประเทศ ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันโรคหลอดเลือดสมอง ผ่านการให้ความรู้โรคหลอดเลือดสมองแบบเชิงรุกในพื้นที่ห่างไกลทั่วประเทศ
- 2.3. เพื่อรณรงค์เชิญชวนประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ได้ออกกำลังกายอย่างง่ายๆ เช่น การเดิน วิ่ง หรือปั่นจักรยาน ซึ่งหากออกกำลังกายติดต่อกันเป็นประจำ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลจากโรค และช่วยลดค่าใช้จ่ายการรักษา ตลอดจนลดภาระของปัญหาโรคเรื้อรังได้

3. หน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชนที่ร่วมขับเคลื่อน และให้การสนับสนุน

- 3.1. หน่วยงานควบคุมการจัดงาน ศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับศิริราชมูลนิธิ
 - ประธานคณะกรรมการอำนวยการ
ศาสตราจารย์ นายแพทย์อภิชาติ อัครวงษ์กุล คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
 - ประธานคณะกรรมการดำเนินงาน
รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ยงชัย นิลนนท์ ประธานศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช
- 3.2. หน่วยงานภาครัฐ ให้การสนับสนุนขับเคลื่อนจัดโครงการฯ ครอบคลุม 77 จังหวัด ทั่วประเทศ ได้แก่
 - 1) มูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช
 - 2) กระทรวงมหาดไทย
 - 3) กระทรวงสาธารณสุข
 - 4) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
 - 5) กระทรวงศึกษาธิการ
 - 6) กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
 - 7) กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม
 - 8) คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้แก่ โรงพยาบาลศิริราช ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก โรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์ ภาควิชาเวชศาสตร์ฉุกเฉิน ภาควิชาอายุรศาสตร์ สถานเทคโนโลยีการศึกษาแพทยศาสตร์ ศูนย์บริการการแพทย์ฉุกเฉิน ฝ่ายบริหาร ฝ่ายทรัพยากรบุคคล

ฝ่ายกิจการนักศึกษา ฝ่ายสื่อสารองค์กรและวิเทศสัมพันธ์ ฝ่ายสร้างเสริมสุขภาพ ฝ่ายสารสนเทศ
ฝ่ายการพยาบาล เป็นต้น

- 9) มหาวิทยาลัยมหิดล ได้แก่ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะกายภาพบำบัด วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

3.3. บริษัทภาคเอกชน ให้การสนับสนุนจัดโครงการ

3.4. พันธมิตรและภาคีเครือข่าย ร่วมจัดโครงการ ได้แก่

- 1) มูลนิธิไทยคม ผู้ให้การสนับสนุนหลักอย่างต่อเนื่องและยาวนานตั้งแต่การจัดกิจกรรม ครั้งที่ 3 ปี พ.ศ. 2559
- 2) ศิริราชมูลนิธิ
- 3) มูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช
- 4) มูลนิธิสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชจอมบึง
- 5) We Run THAILAND
- 6) กรมประชาสัมพันธ์
- 7) ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้กิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
- 8) สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ
- 9) สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- 10) ธนาคารกรุงเทพ
- 11) บริษัท ไทยดอทคอม จำกัด
- 12) บริษัท เอไอเอ จำกัด

4. กิจกรรมตามวัตถุประสงค์

4.1. กิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ

- 1) การจัดกิจกรรมประกอบไปด้วย
 - นิทรรศการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี นำเสนอพระราชกรณียกิจด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านราชการ ด้านการแพทย์และสาธารณสุข ด้านการกีฬา ด้านการศึกษา ด้านสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น
 - จัดตั้งโต๊ะประดิษฐานพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพระฉายาลักษณ์ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี พร้อมตั้งเครื่องราชสักการะ
 - จัดจุดลงนามถวายพระพร

- ตกแต่งสถานที่เพิ่มเติมด้วยการประดับธงชาติไทย ร่วมกับธงพระประจำพระองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี พร้อมประดับผ้าระบายสีเหลืองร่วมกับผ้าระบายสีม่วงอ่อน
- 2) ช่วงวันจัดกิจกรรม: ระหว่างวันที่ 26 ตุลาคม ถึงวันที่ 1 พฤศจิกายน 2569 (จำนวน 7 วัน)
- 3) สถานที่จัดกิจกรรม
 - กรุงเทพมหานคร ศาลาศิริราช ๑๐๐ ปี คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
 - ภูมิภาค ศาลากลางจังหวัด สถานที่ราชการ สถานศึกษา หรือสถานที่อื่นๆ ที่เห็นสมควรและเหมาะสม

4.2. กิจกรรมความรู้โรคหลอดเลือดสมอง

- 1) รูปแบบการจัดกิจกรรม ได้แก่
 - บอร์ดนิทรรศการความรู้โรคหลอดเลือดสมอง และโรคอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงสู่การเป็นโรคหลอดเลือดสมองได้ในอนาคต โดยเน้นสื่อสารเนื้อหาสำคัญตามหัวข้อโครงการปีนี้ “สโตรก 4 โรค 6 พฤติกรรม รู้แล้วทำ ป้องกันได้” คือ สโตรก (Stroke) หรือโรคหลอดเลือดสมองป้องกันได้ 90% โดยการควบคุม 4 โรคประจำตัว คือ ความดัน เบาหวาน ไขมัน และหัวใจเต้นผิดจังหวะ (AF) และปรับ 6 พฤติกรรมเสี่ยง คือ งดสูบบุหรี่ งดดื่มเหล้า ออกกำลังกายประจำ ให้กินผัก และผลไม้เป็นประจำ ไม่อ้วน และไม่เครียด)
 - เวทีเสวนาให้ความรู้โดยแพทย์ พยาบาล บุคลากรทางการแพทย์ หรือผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
 - การออกบูธจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น บูธโภชนาการ บูธเลิกบุหรี่ (คลินิกฟ้าใส) บูธทีมนักกายภาพ บูธให้คำปรึกษาด้านยา เป็นต้น
 - การตรวจสุขภาพเบื้องต้น ได้แก่ การวัดความดันโลหิต การตรวจค่าน้ำตาลในเลือด การตรวจวัดมวลกายด้วยเครื่อง INBODY เป็นต้น
 - การจัดทำสื่อความรู้ในรูปแบบเอกสาร เช่น แผ่นพับ โปสเตอร์ และรูปแบบไฟล์ลักษณะ Info graphic เพื่อส่งต่อผ่านสื่อโซเชียลต่างๆ เช่น เว็บไซต์ เฟซบุ๊ก กลุ่มไลน์ เป็นต้น
- 2) หัวข้อและเนื้อหา ได้แก่
 - การให้ความรู้เรื่อง FAST หรือ BE FAST
 - แนวปฏิบัติการมาโรงพยาบาลภายใน 4 ชั่วโมง 30 นาที
 - วิธีป้องกันและรักษาโรคหลอดเลือดสมอง
 - ปัจจัยเสี่ยง 4 โรค กับ 6 พฤติกรรมโรคหลอดเลือดสมอง
 - โภชนาการที่เสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง
 - ความรู้อื่นๆ ที่หน่วยงานเห็นว่าประชาชนในพื้นที่ยังขาดความรู้ความเข้าใจที่น้อย หรือไม่ถูกต้อง

- 3) ช่วงวันจัดกิจกรรม: ระหว่างวันที่ 26 ตุลาคม ถึงวันที่ 1 พฤศจิกายน 2569 (จำนวน 7 วัน)
- 4) สถานที่จัดกิจกรรม
 - กรุงเทพมหานคร คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ และสถานที่อื่นๆ ที่เหมาะสม
 - ภูมิภาค สถานพยาบาล สถานศึกษา หรือสถานที่อื่นๆ ที่เห็นสมควรและเหมาะสม

4.3. กิจกรรมออกกำลังกาย “เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต เฉลิมพระเกียรติ”

- 1) ประเภทกิจกรรม: ประเภทกิจกรรมออกกำลังกาย ประกอบด้วยกิจกรรมออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ คือ เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน โดยภูมิภาคสามารถเลือกจัดกิจกรรมออกกำลังกาย และระยะทางได้ตามความเหมาะสมและความพร้อม
- 2) อัตราค่าสมัคร (รวมค่าจัดส่งทางไปรษณีย์แล้ว)
 - กลุ่มเด็กและเยาวชน (อายุ 7-18 ปี) ราคา 240 บาท
 - กลุ่มบุคคลทั่วไป (อายุ 19 ปีขึ้นไป) ราคา 360.-
- 3) สิ่งที่ได้รับ
 - ค่าสมัครกิจกรรม ได้รับสิทธิลดหย่อน 2 เท่าจากศิริราชมูลนิธิ
 - ชุดแข่งขัน ประกอบด้วย เสื้อ และบิบ ส่วนเหรียญที่ระลึกจะได้รับเมื่อเข้าเส้นชัยในวันจัดกิจกรรม
- 4) ช่องทางการสมัครกิจกรรม
 - สมัครกิจกรรมได้ที่เว็บไซต์ (<https://wrb12.thai.run/>) ตั้งแต่วันที่ 4 มิถุนายน (เปิดเวลา 09:00 น.) ถึงวันที่ 31 สิงหาคม 2569 (ปิดเวลา 23:59 น.)
 - ชำระค่าสมัครกิจกรรมได้ 2 ช่องทาง คือ
 1. ช่องทางออนไลน์: สแกน QR e-Donation ผ่านแอปพลิเคชัน Mobile Banking ได้ทุกธนาคาร
 2. ช่องทางเคาน์เตอร์ “ธนาคารกรุงเทพ”: ชำระผ่านเคาน์เตอร์ธนาคารกรุงเทพทุกสาขา (มีค่าธรรมเนียมบริการ 10 บาท/รายการ ทั่วประเทศ) หากเป็นธนาคารอื่นจะมีค่าธรรมเนียมประมาณ 20-30 บาท/รายการ
- 5) วันจัดกิจกรรม: วันอาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2569 พร้อมเพรียงกันทั่วประเทศ
 - กรุงเทพมหานคร เริ่มกิจกรรมเวลา 04:00-07:30 น. ณ มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตศาลายา จังหวัดนครปฐม

- ภูมิภาค จัดกิจกรรมหมุนเวียนกันตลอดทั้งวันใน 76 จังหวัด ณ สนามวิ่ง สวนสาธารณะ สนามกีฬา พื้นที่สาธารณะในชุมชนต่างๆ เป็นเส้นทางที่เน้นความปลอดภัย ความสะดวกสบาย และเป็นเส้นทางที่ผู้คนในชุมชนนั้นๆ ใช้ออกกำลังกายเป็นประจำ
- 6) ศิริราชมูลนิธิอยู่ระหว่างดำเนินการขออนุญาตจัดให้มีการเรียไร (ทัวราชาณาจักร) ยังกรรมการปกครอง
- 7) ภูมิภาคสามารถจัดให้มีการแข่งขัน และมอบรางวัลได้

กิจกรรม (สนามกรุงเทพฯ)	ระยะทาง (กม.)	ค่าสมัคร (บาท)		ชุดแข่งขันที่ได้รับ
		รวมค่าจัดส่งทางไปรษณีย์แล้ว		
		กลุ่มเด็กและเยาวชน (อายุ 7-18 ปี)	กลุ่มบุคคลทั่วไป (อายุ 19 ปีขึ้นไป)	
1. เดิน (Fun Run)	5	240.-	360.-	1) เสื้อวิ่ง
2. วิ่ง (Mini Marathon)	10			2) บิบ
3. ปั่นจักรยาน (Bike)	25			3) เหรียญที่ระลึก

หมายเหตุ

- การจัดประเภทกิจกรรมออกกำลังกาย และระยะทาง ขึ้นอยู่กับความพร้อมของจังหวัด
- เหรียญที่ระลึก จะได้รับเมื่อวิ่งเข้าเส้นชัยในเวลาที่กำหนด

5. การจัดสรรรายได้จากการสมัครกิจกรรมเดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต เฉลิมพระเกียรติ



รายได้ทั้งหมดของโครงการฯ ผ่านช่องทางศิริราชมูลนิธิทั้งหมด โดยรายได้หลังหักค่าใช้จ่าย จัดสรรแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 บริจาคเข้ามูลนิธิโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราช จำนวน 30%
- ส่วนที่ 2 จัดสรรเข้าบัญชีแสงนำใจไทยทั้งชาติฯ ระดับจังหวัดที่ร่วมจัดโครงการฯ จำนวน 50%
- ส่วนที่ 3 จัดสรรเข้ากองทุนแสงนำใจไทยทั้งชาติ เฉลิมพระเกียรติ ในศิริราชมูลนิธิ เพื่อใช้ในการขับเคลื่อนโครงการฯ จำนวน 20%

6. วัตถุประสงค์การใช้เงินในบัญชีโครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติฯ ระดับจังหวัดที่ร่วมจัดโครงการฯ

- 6.1. ใช้สำหรับจัดกิจกรรมต่างๆ ภายใต้โครงการแสงนำใจไทยทั้งชาติฯ ในพื้นที่ ประกอบด้วย กิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ กิจกรรมให้ความรู้โรคหลอดเลือดสมอง และกิจกรรมออกกำลังกายเดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต

6.2. ใช้สำหรับกิจการเชิงรุกโรคหลอดเลือดสมองในพื้นที่ โดยให้สิทธิเขตสุขภาพ และหน่วยงานในพื้นที่ ประชุมหารือทำความเข้าใจร่วมกัน โดยมีการจัดทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายบัญชีสำเนาใจไทยทั้งชาติฯ ที่เกิดขึ้นในพื้นที่ เพื่อให้สามารถตรวจสอบได้

7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 7.1. ประชาชนคนไทยทุกหมู่เหล่าได้ร่วมกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ ชื่นชมพระบารมีล้นเกล้าทั้งสองพระองค์ น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และได้รับพลังแสดงถึงความจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ ส่งเสริมให้ประชาชนทุกหมู่เหล่าเกิดความรัก และสามัคคีกัน
- 7.2. หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคท้องถิ่น และภาคประชาสังคม ได้มีโอกาสร่วมจัดโครงการร่วมกันแบบ บูรณาการร่วมกันในพื้นที่ เพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมการป้องกันโรคหลอดเลือดสมองเชิงรุกในทุกจังหวัด อย่างต่อเนื่อง
- 7.3. ประชาชนมีความรู้การเบื้องต้นของโรคหลอดเลือดสมอง แนวทางปฏิบัติ และสามารถสร้างพฤติกรรม การออกกำลังกายให้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง จนเป็นวิถีชีวิตประจำวันของตนเองและสมาชิกใน ครอบครัว

8. ถ้วยรางวัลพระราชทาน และโล่รางวัลเกียรติยศจากกระทรวงภาครัฐที่ร่วมขับเคลื่อน

8.1. ถ้วยรางวัลพระราชทาน

- 1) ถ้วยรางวัลพระราชทานจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พร้อมเงินรางวัล จำนวน 300,000 บาท
 - มอบให้แก่ “ระดับเขตสุขภาพ” ที่ “ชนะเลิศ” ด้านจัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ และกิจกรรม ออกกำลังกายเดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต
- 2) ถ้วยรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินี พร้อมเงินรางวัล จำนวน 300,000 บาท
 - มอบให้แก่ “ระดับเขตสุขภาพ” ที่ “ชนะเลิศ” ด้านการจัดกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ และกิจกรรม ให้ความรู้โรคหลอดเลือดสมอง

8.2. โล่รางวัลเกียรติยศจากกระทรวงภาครัฐ

- 1) กระทรวงมหาดไทย จากรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย
- 2) กระทรวงสาธารณสุข จากรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข
- 3) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จากรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

9. งบประมาณ

9.1. เงินบริจาค จากภาครัฐ และภาคเอกชน

9.2. คำสมัครกิจกรรมออกกำลังกาย เดิน วิ่ง ปั่น ปั่น ป้องกันอัมพาต ครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติ

10. ระยะเวลาดำเนินการ

หัวข้อ / เดือน	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
ประชุมเตรียมความพร้อม	←									→	
งานแถลงข่าว เวลา 13:30-15:00 น. ณ ห้องประชุมสิรินธร อาคารเฉลิมพระเกียรติ ชั้น G คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล					4						
เปิดรับสมัคร กิจกรรมออกกำลังกายเดิน วิ่ง ปั่น ป้องกันอัมพาต ใน 77 จังหวัด					4	→ 31					
เริ่มจัดส่งชุดร่วมกิจกรรมออกกำลังกายทาง ไปรษณีย์ หรือรับด้วยตนเอง ตามสถานที่ที่ จังหวัดกำหนด								10	↔ 25		
กิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ และกิจกรรม ความรู้โรคหลอดเลือดสมอง									26	↔ 1	
กิจกรรมออกกำลังกาย เดิน วิ่ง ปั่น ป้องกัน อัมพาต ครั้งที่ 12 เฉลิมพระเกียรติ - กรุงเทพมหานคร เวลา 04:00 น. ณ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา จังหวัดนครปฐม - ภูมิภาค จัดผลัดเปลี่ยนกันตลอดทั้ง วัน ทุกจังหวัดทั่วประเทศไทย										1	
พิธีประกาศความสำเร็จ และปิดโครงการ เวลา 13:30-15:30 น. ณ ห้องประชุมราช บัณฑิตสิรินธร อาคารศรีสวรินทิรา ชั้น 1 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล											1
ประชุมถอดบทเรียน และพบปะ คณะทำงาน ณ โรงแรมเอสดี อเวนิว กรุงเทพมหานคร											1-2
รวบรวมข้อมูล เพื่อจัดทำรายงานสรุปปิด โครงการ											↔