



มหกรรมสร้างสุขภาพสาธารณสุขน่าน

LONG LIFE THAI FIT-ก้าวทำใจ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วันที่ 18 มกราคม 2568 เวลา 07.00 น. - 18.00 น.

ณ สนามกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดน่าน

นายแพทย์กฤตพงษ์ โรจนวิภาต ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทุ่งช้าง
สรุปจากที่ประชุมเตรียมจัดกิจกรรมวันที่ 24 ธันวาคม 2567

เวลา	กิจกรรม
07.00 น. 08.00 น.	ลงทะเบียน เข้าร่วมงาน บริเวณช่วงฮ้างต่อ หรือ เทศบาลเมืองน่าน กดแตร ปลอ่ยขบวนรณรงค์สร้างสุขภาพ ขบวนที่ 1 สสจ.น่าน : เสื้อสีส้ม ตัวแทนแต่ละโซน ถือนธง ขบวนที่ 2 รพ.น่าน : เสื้อสีเขียวมันท์ จังหวัดน่านสีขาวหางไกลยาเสพติดไม้สวบ (บุหรี)ไม้ดืม (สุรา) ไม่ป่วย (สุขภาพจิต) ขบวนที่ 3 โซนเหนือ : เสื้อสีม่วง รักษาโลก รักษาสิ่งแวดล่อม จังหวัดน่านปลอดฝุ่น PM2.5 ขบวนที่ 4 โซนกลาง : เสื้อสีส้ม อาหารปลอดภัย ลดหวานมันเค็ม ลดคาร์บ สร้างสุขภาพ ขบวนที่ 5 โซนใต้ : เสื้อสีฟ้า ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ Long life Thai fit
09.00 น. 09.15 น.	เส้นทาง จากช่วงฮ้างต่อผ่านศูนย์กระจายสินค้าดัชมิลล์ สาขาน่าน เลี้ยวซ้ายเข้าสู่สนามกีฬา อบจ.น่าน ประธานในพิธี เดินทางมาถึงสนามกีฬา กล่าวรายงาน พิธีเปิด มหกรรมสร้างสุขภาพสาธารณสุขน่าน LONG LIFE THAI FIT-ก้าวทำใจ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เต้นแอโรบิก Long Life Thai Fit
10.30-17.00 น. 17.00-18.00 น.	แบ่งกลุ่ม ร่วมกิจกรรมทางกาย แข่งขันกีฬา มอบถ้วยรางวัล และพิธีปิดงาน

-สนับสนุนงบประมาณ โซนละ 2,000 บาท ค่าป้าย ฟรี

-มีน้ำดื่มและน้ำแข็ง ส่วนกลางและทุกสนามแข่ง

****ขอความร่วมมือแต่ละ คป.สอ.รับผิดชอบค่าอาหารตัวเอง (ไม่มีอาหารบริการ)****

ประเภท	ผลการจับฉลาก แบ่งสาย	คุณสมบัตินักกีฬา/กติกา	ผู้รับผิดชอบ สสจ.	ผู้รับผิดชอบ คปสอ.
1.ฟุตบอล 11 คน ชาย	โซนเหนือ+โซนใต้ รพ.น่าน+โซนกลาง	ครึ่งละ 35 นาที (พัก 5 นาที) 29 ปีลงไป... 1 คน 3 (ส่งรายชื่อ) 30 -34 ปี ...2 คน 4 (ส่งรายชื่อ) 35-39 ปี...2 คน 4 (ส่งรายชื่อ) 40-44 ปี...2 คน 4 (ส่งรายชื่อ) 45-49 ปี...2 คน 4 (ส่งรายชื่อ) 50 ขึ้นไป...1 คน 3 (ส่งรายชื่อ) ผู้รักษาประตูไม่จำกัดอายุ เตรียมบัตรประชาชนก่อนลงสนาม	ศักดิ์พงษ์	เมืองน่าน
2.วอลเลย์บอล ชาย/หญิง	ชาย (โซนเหนือ+โซนกลาง) (โซนใต้+รพ.น่าน) หญิง (โซนเหนือ+โซนกลาง) (โซนใต้+รพ.น่าน)	ทั่วไป ไม่จำกัดอายุ เซตละ 25 แต้ม เซตที่ 3 15 แต้ม แข่ง 2 ใน 3 เซต	ปวิษฐา (ทรัพยากรบุคคล)	ปัว
3.บาสเกตบอล ชาย/หญิง	ชาย (รพ.น่าน+โซนกลาง) (โซนเหนือ+โซนใต้) หญิง (โซนเหนือ+โซนกลาง) (โซนใต้+รพ.น่าน)	ทั่วไป ไม่จำกัดอายุ ชาย แข่ง 2 ครั้งๆละ 20 นาที หญิง แข่ง 2 ครั้งๆละ 15 นาที	กรกนก (เลขา)	เวียงสา

ประเภท	คุณสมบัตินักกีฬา/กติกา		ผู้รับผิดชอบ สสจ.	ผู้รับผิดชอบ คปสอ.
4.ตะกร้อ ชาย/หญิง	ชาย (โซนเหนือ+โซนกลาง) (โซนใต้+รพ.น่าน) หญิง (โซนเหนือ+โซนกลาง) (โซนใต้+รพ.น่าน)	ทั่วไป ไม่จำกัดอายุ เขตละ 21 แต้ม แข่ง 2 ใน 3 เซต	อนุชา (อาคาร สถานที่)	ทุ่งช้าง/เชียง กลาง
5.เทเบิลเทนนิส ทั่วไป / อาวุโส (50 ปี ขึ้นไป) ชายคู่-หญิงคู่ ชายเดี่ยว-หญิงเดี่ยว คู่ผสม	จับฉลากแบ่งสาย ณ จุดแข่ง	เขตละ 21 แต้ม แข่ง 2 ใน 3		ท่าวังผา/สองแคว
6.กรีฑา ไม้ที่ 1 ต่ำกว่า 29 ปี ไม้ที่ 2 30-39 ปี ไม้ที่ 3 40-49 ปี ไม้ที่ 4 50 ปี ขึ้นไป	ลงแข่งพร้อมกันทั้ง 4 สี	วิ่งผลัด 4x100 ชาย วิ่งผลัด 4x100 หญิง วิ่งผลัด 4x400 ชาย วิ่งผลัด 4x400 หญิง	ก่อสร้าง กฎหมาย	น่าน้อย/นาหมื่น

ประเภท	คุณสมบัตินักกีฬา/กติกา		ผู้รับผิดชอบ สสจ.	ผู้รับผิดชอบ คปสอ.
7.เปตองเปตอง ทัวไป / อาวุโส (50 ปี ขึ้นไป) 1.ชายคู่ ทัวไป 5. ชายคู่ อาวุโส 2.หญิงคู่ ทัวไป 6. หญิงคู่ อาวุโส 3.ทีมชาย ทัวไป 7.ทีมชาย อาวุโส 4.ทีมหญิง ทัวไป 8.ทีมหญิง อาวุโส 9.ทีม VIP : ผู้บริหาร/รพท./รพช./สสอ./หัวหน้ากลุ่มงาน รพ.น่าน/สสจ.น่าน	จับฉลากแบ่งสาย ณ จุดแข่ง	แข่ง 1 เขต เขตละ 13 แท้ม	แพทย์แผนไทย	แม่จริม/สันติสุข/ บ้านหลวง
8.E-Sport (ROV) ส่งสี่ละ 2 ทีม	โซนเหนือ+โซนกลาง โซนใต้+รพ.น่าน (ส่งสี่ละ 2 ทีม)	รูปแบบการแข่งขัน	ณัฐพงศ์ (คบส.)	ภูเพียง
9.กีฬามหาสนุก (ก่อนพิธีปิด) -ชักเย่อ -วิ่งซูปเปอร์แมน	ทีมละ 20 คน(ชาย10 หญิง10) ทีมละ 20 คน(ชาย10 หญิง10)		อวล. ยุทธ ราชดำริ	

กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ สสจ.น่าน	ผู้รับผิดชอบ คปสอ.
รายชื่อลงทะเบียน	พนิดา/ ยุทธศาสตร์	แต่ละ คป.สอ. รวบรวมรายชื่อ ส่ง กลุ่มงานส่งเสริม สสจ.
จัดเตรียมสถานที่ สํารวจเส้นทาง เหรียญ ถ้วยรางวัล เครื่องเสียง	บริหาร ประกัน	
พิธีการ จัดเตรียมของที่ระลึก ถ้วยรางวัล	พัฒนาคุณภาพ ทรัพยากร ทัศนตะ	
พิธีกร	หัวหน้างานทชา น้องกมลฉัตร	หัวหน้ายงค์ น้องมุกดา สสอ.ภูเพียง
กาดแตร	นพ.สสจ. / ผอ.รพ.น่าน / คณะผู้บริหาร	
ประสานงาน EMS จัดเตรียมความพร้อม ด้านการแพทย์ตลอดงาน	สุชีรา/NCD	
นักกีฬาอาวุโส	หัวหน้าแขน	
นักกีฬาริงคบเพลิง	ตัวแทนนักวิ่ง จ.น่าน	
จัดเตรียมสนามแข่งขันทุกชนิด	ศักดิ์พงษ์ เรวัต	
ดูแลขบวนรถรงค์/ขบวนธงสี	สรวงสุดา/คปส.	
น้ำดื่ม น้ำแข็ง ทุกสนามแข่ง	คัชชามาศ/ควบคุมโรคติดต่อ แพทย์แผนไทย สุขภาพดีจีทีล	
บริหารจัดการขยะ	อวล.	ทุกหน่วยงานเตรียมถุงขยะประจุดสแตนดี่เขียวร์

กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ สสจ.น่าน	ผู้รับผิดชอบ คป.สอ.
ป้ายไวนิล ชื่อโครงการ 2 ผืน ขนาดใหญ่ติดหลังประธาน ขนาดเล็ก ถือเดิน	พี่หนุ่ม/ปนัดดา	แต่ละ คป.สอ. รวบรวมรายชื่อ ส่ง กลุ่มงานส่งเสริม สสจ.
ป้ายพร้อม 80 อัน อันละ 100 บาท	พี่หนุ่ม/ปนัดดา	
ธงเฉลิมพระเกียรติ 20 ธงชาติไทย 20 ธงกีฬาสี 4 คน	พัสดุ	
ถ้วยรางวัล จำนวนถ้วย ประเภท	พัฒนาคุณภาพ	
ทำความสะอาดและเก็บขยะ	แม่บ้าน สสจ.	
รถแห่พร้อมชุดเครื่องเสียง		
เครื่องเสียงตลอดงาน	บริหาร/พี่เนก/ พชร.ทุกคน	
ซักธงชาติ ซักธงกีฬา	บริหาร/พชร.สสจ.น่าน 6 คน	

แผนผังที่นั่งตามชบวนสี

รพ.น่าน	โซนเหนือ	กองอำนวยการ	โซนใต้	โซนกลาง

- บทบาท
1. จัดตารางการแข่งขัน ประสานกับ ผู้รับผิดชอบกลาง (ศักดิ์พงษ์, ปันดดา)
 2. ดูแลความเรียบร้อยของสนามแข่ง อุปกรณ์การแข่งขัน
 3. ประสานนักกีฬา กรรมการ
 4. เก็บ/สรุป คะแนน ส่งผู้รับผิดชอบกลาง