



กทม

Application



บท.44

# ต้นไม้-เดิน-ได้

## ยิ่งเดิน...ยิ่งได้

พืชิตแลนด์มาร์ค ใน กทม. ผ่อนคลาย ได้สุขภาพดี



- **ชวนมาขยับร่างกาย**  
เดินให้ได้ 10,000 ก้าว/วัน  
ชวนออกกำลังกายง่ายๆ สร้าง  
สุขภาพดี ลดอัตราการเสี่ยงโรค  
ความดัน เบาหวาน หัวใจ ฯลฯ  
ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล
- **เก็บภาพถ่ายแลนด์มาร์คสะสมแต้ม**  
มาโชว์ภาพกอดต้นไม้ใหญ่ทรงคุณค่า  
ภาพแอคชั่นต่างๆกับผลงานศิลปะและ  
จุดเช็คอิน มากมายใน กทม. สะสมใส่  
เมนู "เก็บแลนด์มาร์ค" เพื่อแลก  
รางวัลกันต่อ
- **บริการคำแนะนำ**  
**ด้านสุขภาพครบวงจร**  
พร้อมสรรพ บริการและคำแนะนำ  
ด้านสุขภาพ ทั้งสติสุขภาพ บันทึก  
แคลอรี การขยับร่างกาย การพักผ่อน  
สภาวะทางอารมณ์ ถามตอบคำถาม  
ด้านโภชนาการ คำแนะนำการออก  
กำลังกาย ปรึกษาปัญหาสุขภาพกับ  
คุณหมอ ฯลฯ โดยบูรณาการเชื่อมโยง  
กับแอปพลิเคชัน และแหล่งข้อมูลที่  
เกี่ยวข้องทุกองค์
- **รวมพลคนรักสุขภาพ**  
แจ้งข่าวสาร กิจกรรม บริการด้าน  
สุขภาพและการออกกำลังกาย เช่น  
งานมหกรรมตรวจสุขภาพ 1 ล้านคน,  
บริการทางการแพทย์ฟรี ในจุดต่างๆ,  
กิจกรรมเดิน-วิ่งใกล้ กทม., กิจกรรม  
น่าสนใจในศูนย์กีฬา ลานกีฬาและ  
สวนสาธารณะ ใกล้คุณ

- แลกรางวัลส่วนลดร้านค้าชั้นนำ  
มากมาย สิทธิพิเศษร่วมกิจกรรม  
"ผู้ว่าฯพาวิ่ง" และ "ปลูกต้นไม้"  
พร้อมถ่ายภาพกับผู้ว่าฯ ชัชชาติ  
ทำได้ตามเป้าหมายแต่ละขั้น ทั้ง  
จำนวนก้าว BMI ความสม่ำเสมอ  
และแลนด์มาร์ค รับไปเลย ส่วนลด  
และสิทธิพิเศษจากร้านค้าที่ร่วม  
รายการมากมาย พร้อมมีสิทธิเข้า  
ร่วมกิจกรรม "ปลูกต้นไม้ กับผู้ว่าฯ  
กทม." หรือกิจกรรม "ผู้ว่าฯ พาวิ่ง"
- **เดินที่ไหนดี**  
แนะนำเส้นทางเดิน-วิ่ง แผนที่  
ลานกีฬา ศูนย์กีฬา สนามกีฬา  
สวนสาธารณะและสวน 15 นาที  
ใกล้คุณ  
ชวนออกกำลังกายใกล้บ้าน ส่งเสริม  
การเข้าถึงพื้นที่สวนสาธารณะ  
ศูนย์กีฬา ลานกีฬา ฯลฯ เพิ่มแรง  
จูงใจ ด้วยการอำนวยความสะดวก  
ด้านข้อมูลสถานที่ออกกำลังกายให้  
กับประชาชน



สุขภาพดี



สิ่งแวดล้อมดี

