

แบบรวบรวมข้อมูลการวิ่งตามโครงการวิ่งร้อยสิบล้านสิบล้านกิโลเมตร สำหรับผู้ที่ไม่ใช่ App.

1. ข้อมูลบุคคล

1.ชื่อ..... 2.สกุล.....

3.เลขบัตรประชาชน

□□□□□□□□□□□□□□□□

4.วัน เดือน ปีเกิด.....

5.เพศ.....

6.อาชีพ ลักษณะงาน

- ข้าราชการทั่วไป
- ข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข
- พนักงาน/ลูกจ้าง กระทรวงสาธารณสุข
- ธุรกิจส่วนตัว รัฐวิสาหกิจ เกษตรกรรม อสม
- นักเรียน นักศึกษา

7.สังกัด กลุ่ม ชมรมออกกำลังกาย(ถ้ามี).....

8.ที่อยู่ หมู่ที่.....ชื่อบ้าน.....

9.ตำบล.....

10.อำเภอ..... 11.จังหวัด.....

2. ข้อมูลตัวชี้วัดออกกำลังกาย (บันทึกตามช่วงเวลา)

✍ ก่อนเริ่มโครงการ(ก่อนวันที่ 27 พ.ย.62)		
1	วันที่บันทึก.....	
2	น้ำหนัก.....กิโลกรัม	5.อัตราการเต้นของหัวใจ.....ครั้ง/ต่อนาที
3	ส่วนสูง.....เซนติเมตร	6.ความดันโลหิต(Systolic).....มมปรอท
4	รอบเอว.....เซนติเมตร	7.ความดันโลหิต(Diastolic)).....มมปรอท
✍ ในโครงการ (30 วัน)บันทึกช่วงวันที่ 28 ธันวาคม 2562 -วันที่ 4 มกราคม 2563		
1	วันที่บันทึก.....	
2	น้ำหนัก.....กิโลกรัม	5.อัตราการเต้นของหัวใจ.....ครั้ง/ต่อนาที
3	ส่วนสูง.....เซนติเมตร	6.ความดันโลหิต(Systolic).....มมปรอท
4	รอบเอว.....เซนติเมตร	7.ความดันโลหิต(Diastolic)).....มมปรอท

2. ข้อมูลตัวชี้วัดออกกำลังกาย (บันทึกตามช่วงเวลา)

✍️ ในโครงการ (60 วัน)บันทึกช่วงวันที่ 28 มกราคม 2563-วันที่ 6 กุมภาพันธ์ 2563			
1	วันที่บันทึก.....		
2	น้ำหนัก.....กิโลกรัม	5.อัตราการเต้นของหัวใจ.....ครั้ง/ต่อนาที	
3	ส่วนสูง.....เซนติเมตร	6.ความดันโลหิต(Systolic).....มมปรอท	
4	รอบเอว.....เซนติเมตร	7.ความดันโลหิต(Diastolic)).....มมปรอท	
✍️ ในโครงการ (90 วัน)บันทึกช่วงวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2563-วันที่ 6 มีนาคม 2563			
1	วันที่บันทึก.....		
2	น้ำหนัก.....กิโลกรัม	5.อัตราการเต้นของหัวใจ.....ครั้ง/ต่อนาที	
3	ส่วนสูง.....เซนติเมตร	6.ความดันโลหิต(Systolic).....มมปรอท	
4	รอบเอว.....เซนติเมตร	7.ความดันโลหิต(Diastolic)).....มมปรอท	
✍️ หลังโครงการ (110 วัน) บันทึกช่วงวันที่ 19-26 มกราคม 2563			
1	วันที่บันทึก.....		
2	น้ำหนัก.....กิโลกรัม	5.อัตราการเต้นของหัวใจ.....ครั้ง/ต่อนาที	
3	ส่วนสูง.....เซนติเมตร	6.ความดันโลหิต(Systolic).....มมปรอท	
4	รอบเอว.....เซนติเมตร	7.ความดันโลหิต(Diastolic)).....มมปรอท	

3. บันทึกข้อมูลการวิ่งรายวัน เป้าหมายที่ตั้งไว้ในช่วง 110 วัน.....กิโลเมตร

ลำดับ	ว ด ป ที่วิ่ง	ระยะทางที่วิ่ง (กิโลเมตร)	เวลาที่ใช้ในการวิ่ง (นาที)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ลำดับ	ว ด ป ที่วิ่ง	ระยะทางที่วิ่ง (กิโลเมตร)	เวลาที่ใช้ในการวิ่ง (นาที)
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			

55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			
64			
65			
66			
67			
68			
69			
70			
71			
72			
73			
74			
75			
76			
77			
78			
79			
80			
81			
82			
83			
84			
85			
86			
87			
88			

89			
90			
91			
92			
93			
94			
95			
96			
97			
98			
99			

100			
101			
102			
103			
104			
105			
106			
107			
108			
109			
110			