



แอปพลิเคชัน HealthyTrack

จัดทำโดย

นาย ศุภกิตติ บุญเขียน 65022195

นาย กิตติพล อินมูล 65021374

นาย กรินทร์ วิสูตร 65021295

เสนอ

อาจารย์วัฒนพงศ์ สุทธภักดิ์

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา พัฒนาซอฟต์แวร์บนอุปกรณ์เคลื่อนที่

รหัสวิชา226314 ปีการศึกษา 2567

สาขาวิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

มหาวิทยาลัยพะเยา

1. ที่มาและความสำคัญ

ในยุคดิจิทัล เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะการใช้แอปพลิเคชันบนสมาร์ทโฟนเพื่อช่วยติดตามและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) องค์การอนามัยโลก (WHO, 2023) ได้เน้นย้ำว่าการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของประชากรทั่วโลก ซึ่งสอดคล้องกับแนวโน้มการใช้แอปพลิเคชันสุขภาพที่เพิ่มขึ้น โดยในปี 2022 มีการดาวน์โหลดแอปพลิเคชันด้านสุขภาพและฟิตเนสมากกว่า 2.5 พันล้านครั้งทั่วโลก (Statista, 2023)

อย่างไรก็ตาม การนำเทคโนโลยีสุขภาพมาปรับใช้ในบริบทของพระสงฆ์ โดยเฉพาะในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่มีประชากรนับถือศาสนาพุทธจำนวนมาก ยังคงเป็นความท้าทาย เนื่องจากพระสงฆ์มีข้อจำกัดด้านพระธรรมวินัย รวมถึงความเข้าใจและการเข้าถึงเทคโนโลยีดิจิทัล จากรายงานของสมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (ASEAN, 2021) พบว่าพระสงฆ์ในภูมิภาคนี้มีอัตราการเป็นโรค NCDs สูงกว่าประชากรทั่วไป โดยเฉพาะโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ซึ่งมีสาเหตุจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการขาดการออกกำลังกาย นอกจากนี้ ยังพบว่าพระสงฆ์มีอุปสรรคในการเข้าถึงบริการสุขภาพและข้อมูลสุขภาพที่เหมาะสม

ในประเทศไทย ซึ่งมีพระสงฆ์มากกว่า 300,000 รูป ปัญหาสุขภาพพระสงฆ์เป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ กระทรวงสาธารณสุข (2022) รายงานว่าพระสงฆ์ไทยมีอัตราการเป็นโรคเบาหวานสูงกว่าประชากรทั่วไป 2.8 เท่า ความดันโลหิตสูง 1.6 เท่า และภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนสูงถึงร้อยละ 48 ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs สถานการณ์นี้สะท้อนถึงความจำเป็นในการพัฒนานวัตกรรมสุขภาพที่เหมาะสมกับบริบทของพระสงฆ์

สำหรับจังหวัดอุดรธานี ซึ่งมีพระสงฆ์กว่า 2,000 รูป การสำรวจสุขภาพพระสงฆ์โดยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด (2023) พบว่าร้อยละ 45 ของพระสงฆ์มีภาวะโรคอ้วน ร้อยละ 18 เป็นโรคเบาหวาน และร้อยละ 25 เป็นโรคความดันโลหิตสูง อีกทั้งยังพบว่าพระสงฆ์มีอัตราการเข้าถึงบริการสุขภาพต่ำกว่าประชากรทั่วไป ปัญหาเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาเครื่องมือดิจิทัลที่สามารถตอบโจทย์การส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์โดยคำนึงถึงข้อจำกัดทางวัฒนธรรมและศาสนา

ดังนั้น แนวคิดหลักของโครงการนี้คือ การนำเทคโนโลยีดิจิทัล โดยเฉพาะแอปพลิเคชันบนสมาร์ทโฟน มาใช้เป็นเครื่องมือส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค NCDs สำหรับพระสงฆ์ โดยออกแบบให้เหมาะสมกับบริบทของพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดการยอมรับและสามารถใช้งานได้จริง ซึ่งจะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของพระสงฆ์และส่งเสริมสุขภาพที่ยั่งยืนต่อไป

1.1 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1) เพื่อพัฒนาแอปพลิเคชันส่งเสริมสุขภาพสำหรับพระสงฆ์ โดยคำนึงถึงบริบททางวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของพระสงฆ์ในประเทศไทย
- 2) เพื่อช่วยติดตามและปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพของพระสงฆ์ เช่น การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย
- 3) เพื่อเพิ่มการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพที่เหมาะสมและบริการด้านสุขภาพสำหรับพระสงฆ์
- 4) เพื่อสร้างโมเดลแอปพลิเคชันที่สามารถปรับใช้ในกลุ่มเป้าหมายเฉพาะได้อย่างยั่งยืน

1.2 ขอบเขตของโครงการ

- 1) กลุ่มเป้าหมาย พระสงฆ์ในประเทศไทย โดยเน้นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน
- 2) ฟังก์ชันหลักของแอปพลิเคชัน
 - ระบบติดตามพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย
 - ข้อมูลและคำแนะนำด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับพระสงฆ์
 - การแจ้งเตือนและระบบให้คำแนะนำเพื่อปรับพฤติกรรมสุขภาพ
 - การเข้าถึงบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้อง
- 3) แพลตฟอร์มที่ใช้พัฒนา สมาร์ทโฟนระบบปฏิบัติการ Android และ iOS
- 4) เทคโนโลยีที่ใช้: Flutter สำหรับการพัฒนาแอป, Mysql สำหรับฐานข้อมูล, NestJS สำหรับเขียน API

5) ข้อจำกัดของโครงการ

- การพัฒนาแอปจะเน้นเฉพาะด้านสุขภาพและพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของพระสงฆ์
- ไม่รวมถึงระบบการวินิจฉัยโรคหรือการรักษาทางการแพทย์

1.3 แผนการทำโครงการ

ระยะเวลา	กิจกรรม	รายละเอียด
สัปดาห์ที่ 1	ศึกษาแนวคิดและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพพระสงฆ์และแนวทางพัฒนาแอปพลิเคชัน
สัปดาห์ที่ 2	ออกแบบระบบและ UX/UI	วางโครงสร้างแอป, ออกแบบอินเทอร์เฟซที่เหมาะสมกับพระสงฆ์
สัปดาห์ที่ 2-3	พัฒนาแอปพลิเคชันต้นแบบ	ใช้ Flutter พัฒนาแอปและเชื่อมต่อฐานข้อมูล
สัปดาห์ที่ 4	ทดสอบและปรับปรุง	ทดลองใช้งานกับกลุ่มพระสงฆ์จริง, เก็บข้อมูลและแก้ไขข้อบกพร่อง
สัปดาห์ที่ 5	ประเมินผลและสรุปผลโครงการ	วิเคราะห์ประสิทธิภาพของแอป และเสนอแนะแนวทางพัฒนาในอนาคต

1.4 งานที่เกี่ยวข้อง

1. Monk Meesuk

Monk Meesuk เป็นแอปพลิเคชันที่พัฒนาโดยคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล โดยมีวัตถุประสงค์ในการช่วยพระสงฆ์ติดตามและจัดการสุขภาพของตนเอง โดยเฉพาะในกลุ่มพระสงฆ์ที่มีความเสี่ยงสูงจากโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของพระสงฆ์ แอปนี้เน้นการเก็บข้อมูลสุขภาพประจำวัน เช่น น้ำหนัก ความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือด นอกจากนี้ ยังมีฟังก์ชันการเตือนความจำในการรับประทานยาและการตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อให้พระสงฆ์สามารถติดตามสุขภาพได้อย่างสะดวกและตรงเวลา

Monk Meesuk เป็นแอปพลิเคชันที่มุ่งเน้นในการติดตามสุขภาพของพระสงฆ์ในแง่ของการบันทึกข้อมูลสุขภาพพื้นฐาน เช่น ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด และน้ำหนัก ซึ่งช่วยให้พระสงฆ์สามารถติดตามสุขภาพได้อย่างต่อเนื่อง แอปนี้มีการเชื่อมโยงกับแพทย์เพื่อให้คำปรึกษาในกรณีที่มีอาการไม่ปกติ

จุดเด่น

- 1) การติดตามสุขภาพส่วนบุคคล ฟังก์ชันการติดตามข้อมูลสุขภาพประจำวัน ช่วยให้พระสงฆ์สามารถบันทึกและติดตามสุขภาพของตนเองได้
- 2) เชื่อมต่อกับแพทย์ ฟังก์ชันที่ช่วยให้พระสงฆ์สามารถปรึกษากับแพทย์ทางไกลผ่านระบบออนไลน์ เพื่อขอคำแนะนำหรือรับคำปรึกษาด้านสุขภาพ
- 3) ความสะดวกในการใช้งาน แอปนี้ออกแบบให้ใช้งานง่าย เหมาะสมกับพระสงฆ์ที่อาจไม่ค่อยเคยกับเทคโนโลยีมากนัก

เปรียบเทียบกับ HealthyTrack

แอป HealthyTrack ของเรามุ่งเน้นการบูรณาการการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ โดยไม่เพียงแต่การติดตามข้อมูลสุขภาพทั่วไป เช่น น้ำหนัก ความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือด เท่านั้น แต่ยังมีฟังก์ชันที่ช่วยส่งเสริมการปฏิบัติธรรมอย่างการฝึกสมาธิ การเดินจงกรม และการรับประทานอาหารที่เหมาะสมตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา ฟังก์ชันเหล่านี้จะทำให้พระสงฆ์ไม่

เพียงแค่ดูแลสุขภาพร่างกาย แต่ยังช่วยให้จิตใจสงบและมีสมาธิมากขึ้น ซึ่งเป็นการบูรณาการสุขภาพที่ครอบคลุมในแง่ของทั้งร่างกายและจิตใจได้อย่างสมดุล



รูปที่ 1 รูปแอปพลิเคชัน Monk Meesuk

2. SUKPRA

SUKPRA เป็นแอปพลิเคชันที่ออกแบบมาเพื่อช่วยพระสงฆ์ควบคุมการรับประทานอาหาร และการออกกำลังกาย โดยมีระบบที่ช่วยตรวจสอบความสมดุลของการฉันภัตตาหารและการเคลื่อนไหว แอปนี้ออกแบบให้มีฟังก์ชันการคำนวณพลังงานจากอาหารที่พระสงฆ์บริโภค พร้อมทั้งแนะนำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เช่น การทำสมาธิ การเดินจงกรม หรือการทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่กระทบต่อการปฏิบัติทางศาสนา

จุดเด่น

- 1) การควบคุมการรับประทานอาหาร: ฟังก์ชันที่ช่วยติดตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารและช่วยคำนวณปริมาณพลังงานจากอาหารที่รับประทาน
- 2) การส่งเสริมการเคลื่อนไหว: การแนะนำกิจกรรมทางกายที่ไม่หนักเกินไปและเหมาะสมกับวิถีชีวิตของพระสงฆ์ เช่น การเดินจงกรม

3) การสร้างสมดุล แอปนี้เน้นการสร้างสมดุลระหว่างการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

การเปรียบเทียบกับ HealthyTrack

แอป HealthyTrack ของเราจะมีฟังก์ชันการติดตามพฤติกรรมสุขภาพที่คล้ายคลึงกับ SUKPRA ในการควบคุมการรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย แต่จะแตกต่างจาก SUKPRA ในแง่ของการให้คำแนะนำที่เจาะจงมากขึ้นตามหลักวิถีชีวิตทางพระพุทธศาสนา แอปของเราจะมีการแนะนำการฝึกสมาธิ การเดินจงกรม รวมถึงการทานอาหารที่เป็นมิตรกับสุขภาพในแบบที่เหมาะสมกับพระสงฆ์ และสามารถปรับใช้ตามการปฏิบัติธรรมได้ ซึ่งจะทำให้การดูแลสุขภาพในแอปของเราไม่เพียงแต่เป็นการดูแลร่างกาย แต่ยังช่วยเสริมสร้างความสมดุลทางจิตใจและจิตวิญญาณไปพร้อมกัน



The image displays two screenshots of the 'SUKPRA for Health' application. The left screenshot shows the app's main interface with the Buddhapada University logo and the title 'เครื่องมือประเมินความสมดุล การฉันภัตตาหารกับการเคลื่อนไหว' (Tool for assessing balance of food intake and movement). The right screenshot shows the login screen with fields for name, phone number, and date.

รูปที่ 2 หน้าแอป Sukpra

ที่มา <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article>

3. Health Temple

รายละเอียดของแอป: Health Temple เป็นแอปพลิเคชันที่พัฒนาโดยกรมอนามัยเพื่อเป็นฐานข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของพระสงฆ์ แอปนี้จะช่วยให้พระสงฆ์สามารถบันทึกข้อมูลสุขภาพที่สำคัญ เช่น ความดันโลหิต น้ำหนัก และระดับน้ำตาลในเลือด พร้อมทั้งให้คำแนะนำด้านการปฏิบัติตามหลักธรรมในการดูแลสุขภาพ

จุดเด่น

- 1) มีฟังก์ชันการติดตามสุขภาพที่ง่ายต่อการใช้งาน
- 2) รองรับการบันทึกข้อมูลสุขภาพที่หลากหลาย
- 3) ช่วยให้พระสงฆ์สามารถเข้าถึงข้อมูลการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับวัตรปฏิบัติ

การเปรียบเทียบกับ HealthyTrack

แอป HealthyTrack มีความคล้ายคลึงกับ Health Temple ในการติดตามข้อมูลสุขภาพพื้นฐาน เช่น ความดันโลหิต น้ำหนัก และระดับน้ำตาลในเลือด แต่ HealthyTrack จะมีฟังก์ชันที่ครอบคลุมมากกว่า โดยจะรวมการแนะนำกิจกรรมทางกายที่เป็นไปตามหลักธรรม เช่น การฝึกสมาธิ หรือการเดินจงกรม นอกจากนี้ยังมีการแนะนำแนวทางการทานอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพและการปฏิบัติธรรม ซึ่งจะช่วยให้พระสงฆ์สามารถรักษาสุขภาพได้ทั้งร่างกายและจิตใจในทางที่สอดคล้องกับวิถีธรรม

Health Temple

2568

ภาพประวัติ

จังหวัด

อำเภอ/เขต

ตำบล

กิจกรรม

อสา.

วัดส่งเสริมสุขภาพ

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ

ค้นหา...

หน้าหลัก

ลงทะเบียน อสา.

ลงทะเบียนเจ้าพนักงาน

MOOC Anamai

เอกสารและสื่อความรู้

แบบสอบถามพฤติกรรม

ติดต่อ/แจ้งปัญหา

เข้าสู่ระบบ

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

การเตรียมตัวก่อนตรวจ

วัดป่าอภัยคีรี

วัดป่าอภัยคีรี

วัดป่าอภัยคีรี

วัดป่าอภัยคีรี

วัดป่าอภัยคีรี

โครงการกัลยาณมิตรสัจจตรงสุขภาพพระสงฆ์สามเณรในอำเภอโขงเจียม

การประเมินคัดกรองสุขภาพ

OnePage

การเตรียมตัวก่อนตรวจ

วัดป่าอภัยคีรี

วัดป่าอภัยคีรี

วัดป่าอภัยคีรี

วัดป่าอภัยคีรี

วัดป่าอภัยคีรี

โครงการกัลยาณมิตรสัจจตรงสุขภาพพระสงฆ์สามเณรในอำเภอโขงเจียม

การประเมินคัดกรองสุขภาพ

OnePage

แนวทางการช่วยชีวิต

การส่งเสริมสุขภาพของอนามัย

OnePage

อาสาสมัครวัดส่งเสริมสุขภาพ (อสา.)

479

จำนวนผู้ลงทะเบียน

471

พระภิกษุ

2

เมฆิลาบุญปฎิภา

6

สามเณร อสา.

Health Temple Home

Search ...

หน้าหลัก
ลงทะเบียน อสม.
ลงทะเบียนเจ้าหน้าที่
MOOC Anamai
เอกสารและสื่อความรู้
แบบสอบถามพฤติกรรมา
ติดต่อ/แจ้งปัญหา
เข้าสู่ระบบ

แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของพระสงฆ์

ประเมินพฤติกรรมา ข้อมูลประเมินพฤติกรรมา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

เลขบัตรประชาชน : เลข 13 หลัก ☐ *ไม่มีเลข 13 หลัก เลขที่หนังสือสุทธิ : เลข 7 หลัก

สมณศักดิ์ : ชื่อต่อสมณศักดิ์ : ฉายา :

วันเกิด : เดือนเกิด : ปีเกิด :

บ้านพัก : ตำบล : รอยต่อ :

เบอร์โทรศัพท์ : จำนวนพรรษา : ปี

จังหวัด : อำเภอ : ตำบล :

วัด :

ที่อยู่ :

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์

1. ท่านแปร่งฟันวันละกี่ครั้ง : ☐ 1 ครั้ง ☐ 2 ครั้ง ☐ 3 ครั้ง ☐ 4 ครั้ง ☐ 5 ครั้ง ☐ 6 ครั้ง ☐ 7 ครั้ง ☐ 8 ครั้ง ☐ 9 ครั้ง ☐ 10 ครั้ง ☐ ทุกครั้งถึงวันอาทิตย์ และก่อนนอน

2. ท่านนอนหลับวันละ 6 - 8 ชั่วโมง กี่วันต่อสัปดาห์ (ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา) : ☐ 1 - 3 วันต่อสัปดาห์ ☐ 4 - 5 วันต่อสัปดาห์ ☐ 6 - 7 วันต่อสัปดาห์

3. ท่านมีกิจกรรมทางกาย(เช่น การเดิน/ปั่นจักรยาน/ การออกกำลังกาย/ การสวน ฯลฯ) จนรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ วันละ 30 นาที : ☐ ไม่มีกิจกรรมทางกาย หรือไม่ถึง 30 นาที ☐ มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที แต่ไม่ถึง 5 วันต่อสัปดาห์ ☐ มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที ตั้งแต่ 5 วันต่อสัปดาห์

กรมอนามัย
Ministry of Public Health
กรมอนามัย
Department of Health

ระบบข้อมูลวัดส่งเสริมสุขภาพและพระคณาปัญญา

กรมอนามัย | กระทรวงสาธารณสุข
© Copyright 2568, กรมอนามัย

กรุณาลงชื่อเพื่อเข้าใช้งานระบบ

บัญชีผู้ใช้

รหัสผ่าน

กู้คืนรหัสผ่าน

เข้าสู่ระบบ

Login with Social Media

Line Facebook Google

รูปที่ 3 หน้าเว็บ Health Temple ที่มา <https://healthtemplate.anamai.moph.go.th/>

4. Dhamma Bike

รายละเอียดของแอป: Dhamma Bike เป็นแอปพลิเคชันที่ส่งเสริมการออกกำลังกายผ่าน การปั่นจักรยาน โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ต้องการสุขภาพที่ดี แอปนี้จะช่วยให้ผู้ใช้งานสามารถติดตาม ระยะทางและเวลาที่ใช้ในการปั่นจักรยาน พร้อมทั้งให้รางวัลหรือโบนัสต่างๆ เมื่อทำเป้าหมายการ

ออกกำลังกายได้สำเร็จ ฟังก์ชันการให้รางวัลนี้ช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และสามารถ
ใช้ร่วมกับผู้ใช้งานคนอื่นๆ เพื่อสร้างสังคมที่มีสุขภาพดี

จุดเด่น

- 1) การติดตามการออกกำลังกาย: ฟังก์ชันที่ช่วยให้ผู้ใช้สามารถติดตามข้อมูลการปั่นจักรยาน เช่น ระยะทาง เวลา และแคลอรี่ที่เผาผลาญ
- 2) การให้รางวัล: ระบบรางวัลเพื่อเพิ่มแรงจูงใจในการออกกำลังกาย
- 3) การเชื่อมโยงกับสังคม: สามารถใช้ร่วมกับผู้ใช้งานคนอื่นๆ และเปรียบเทียบข้อมูลได้

การเปรียบเทียบกับ HealthyTrack:

HealthyTrack ของเราจะมีแนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของพระสงฆ์ เช่น การเดินจงกรม การฝึกสมาธิ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ไม่หนักเกินไปและสามารถทำได้ในแต่ละวัน ซึ่งแตกต่างจาก Dhamma Bike ที่เน้นกิจกรรมทางกายแบบที่ต้องใช้พื้นที่และอุปกรณ์มากขึ้น การใช้กิจกรรมที่เหมาะสมกับพระสงฆ์ในแอปของเราจะเป็นการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้มีความสุขได้ดีกว่า

5. Monk Health

รายละเอียดของแอป: Monk Health เป็น แอปนี้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพขั้นพื้นฐาน เช่น การวัดความดันโลหิต น้ำหนัก และระดับน้ำตาลในเลือด พร้อมทั้งมีฟังก์ชันเตือนการรับประทานยาและการออกกำลังกาย แอปนี้ออกแบบมาเพื่อให้พระสงฆ์สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ง่าย และช่วยให้พระสงฆ์สามารถติดตามการรักษาสุขภาพได้ตลอดเวลา

จุดเด่น

- 1) การติดตามสุขภาพขั้นพื้นฐาน: สามารถบันทึกข้อมูลสุขภาพขั้นพื้นฐานได้
- 2) การแจ้งเตือน: ฟังก์ชันการแจ้งเตือนการรับประทานยาและการออกกำลังกาย

การเปรียบเทียบกับ HealthyTrack

แอป HealthyTrack มีฟังก์ชันที่คล้ายคลึงกับ Monk Health ในการติดตามสุขภาพพื้นฐาน เช่น การบันทึกข้อมูลการรับประทานอาหารและการตรวจสุขภาพประจำปี แต่แอปของเราจะมีความพิเศษที่สามารถบูรณาการการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจได้มากกว่า ด้วยการแนะนำการฝึกสมาธิ การเดินจงกรม และการปฏิบัติธรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตของพระสงฆ์ ซึ่งจะช่วยให้พระสงฆ์ไม่เพียงแต่รักษาสุขภาพทางกาย แต่ยังสามารถพัฒนาจิตใจให้สงบและมีสมาธิมากขึ้น



รูปที่ 4 หน้าเว็บ Monk Health

ที่มา <https://www.thecoverage.info/news/content/6890>

6. Mind Stories

Mind Stories เป็นแอปพลิเคชันที่ออกแบบมาเพื่อช่วยให้ผู้ใช้สามารถเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการทำสมาธิและการฝึกสติ ผ่านการได้รับคำแนะนำจากพระภิกษุสงฆ์เถรวาทที่มีประสบการณ์สูง ซึ่งจะช่วยให้เสริมสร้างการเข้าใจและประยุกต์ใช้แนวคิดในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสมดุล โดยแอปจะประกอบไปด้วยเนื้อหาหลายๆ ด้านที่สำคัญเพื่อพัฒนาผู้ใช้ทั้งในแง่จิตใจและจิตวิญญาณ ได้แก่

1. การทำสมาธิ (Meditation)

แอปจะมีคอร์สการทำสมาธิที่เหมาะสมกับผู้เริ่มต้นและผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน โดยสามารถเลือกระยะเวลาและเทคนิคการทำสมาธิที่ต้องการได้ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินสมาธิ หรือการฟังบทสวดมนต์ต่างๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ใช้สามารถฝึกสติและสร้างความสงบภายในจิตใจได้

2. การฝึกสติ (Mindfulness)

แอปจะมีบทเรียนเกี่ยวกับการฝึกสติในชีวิตประจำวัน การเรียนรู้วิธีการตั้งสติและมองทุกสิ่งในชีวิตด้วยความรอบคอบและตระหนักรู้ในปัจจุบัน ช่วยลดความเครียดและทำให้ผู้ใช้สามารถจัดการกับอารมณ์และสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีสมดุล

3. คำแนะนำจากพระภิกษุสงฆ์

แอปจะรวบรวมคำแนะนำจากพระภิกษุสงฆ์ที่มีความรู้และประสบการณ์สูงในเรื่องของการทำสมาธิ การฝึกสติ และการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสมดุล ผู้ใช้จะได้เรียนรู้จากบทสอนที่ลึกซึ้งและสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

4. เรื่องราวเกี่ยวกับการใช้ชีวิต

แอปมีเนื้อหาในรูปแบบของเรื่องราวที่สะท้อนถึงปรัชญาชีวิตและวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ ที่พระภิกษุสงฆ์ได้สอน หรือเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับชีวิตที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง เพื่อให้ผู้ใช้ได้เรียนรู้การจัดการความเครียด ความวิตกกังวล และการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

5. การติดตามความคืบหน้า

แอปจะมีฟังก์ชันในการติดตามความคืบหน้าของการฝึกสมาธิและการฝึกสติของผู้ใช้ โดยสามารถบันทึกเวลาการทำสมาธิและการฝึกสติทุกครั้ง รวมถึงการติดตามการพัฒนาของจิตใจ เช่น การลดความเครียด การพัฒนาความสุข และการเพิ่มความมั่นคงทางจิตใจ

6. การส่งเสริมชุมชน

แอปจะมีการสร้างชุมชนออนไลน์ที่ให้ผู้ใช้งานสามารถแชร์ประสบการณ์ในการฝึกสมาธิและฝึกสติ ตลอดจนสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและให้คำแนะนำกันและกันในกลุ่ม เพื่อเสริมสร้างกำลังใจและแรงบันดาลใจในการพัฒนา

7. การออกแบบที่ใช้งานง่าย

แอปถูกออกแบบให้ใช้งานง่ายด้วยการจัดระเบียบเนื้อหาให้เข้าใจได้อย่างชัดเจนและสามารถเข้าถึงฟังก์ชันต่างๆ ได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นบทเรียนการทำสมาธิ หรือคำแนะนำจากพระภิกษุสงฆ์ รวมถึงสามารถเลือกบทเรียนที่ตรงกับความต้องการของผู้ใช้ได้

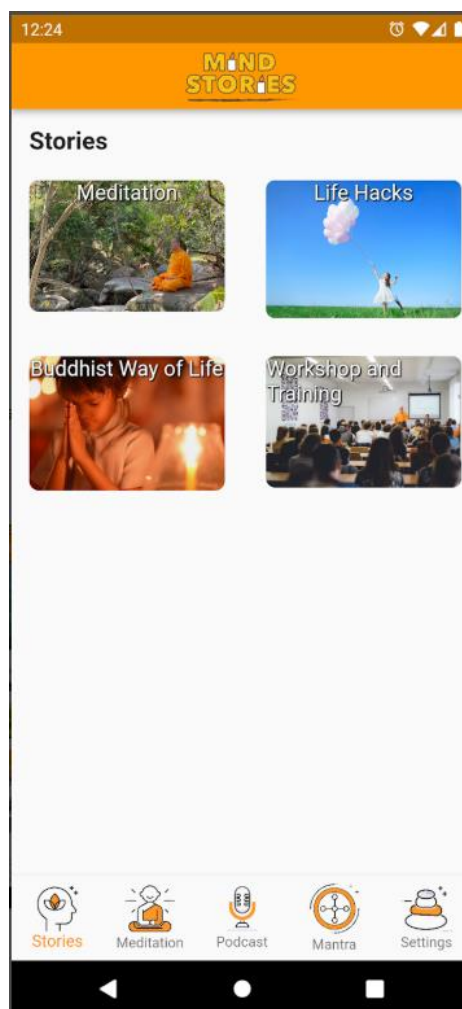
ข้อดีของแอปพลิเคชัน Mind Stories

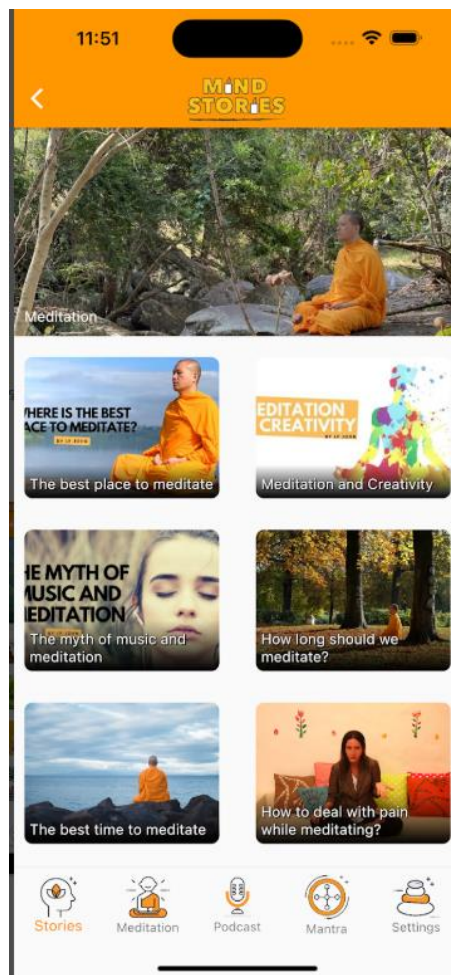
1. **ส่งเสริมจิตใจและความสงบ:** แอปช่วยให้ผู้ใช้งานสามารถฝึกสมาธิและสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถช่วยลดความเครียด เพิ่มความสงบ และทำให้ชีวิตมีสมดุลมากขึ้น
2. **คำแนะนำจากพระภิกษุสงฆ์:** การได้รับคำแนะนำจากพระภิกษุสงฆ์ที่มีประสบการณ์สูง ทำให้ผู้ใช้งานได้รับมุมมองและความรู้ที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและสมดุล
3. **เหมาะสำหรับทุกระดับ:** แอปมีเนื้อหาที่เหมาะสมสำหรับผู้เริ่มต้นและผู้ที่มีประสบการณ์ในการทำสมาธิ ช่วยให้ทุกคนสามารถฝึกได้ตามระดับความพร้อม
4. **การติดตามความคืบหน้า:** ฟีเจอร์การติดตามความคืบหน้าในการฝึกสมาธิและการฝึกสติช่วยให้ผู้ใช้งานเห็นพัฒนาการของตนเองและสามารถพัฒนาทักษะได้อย่างต่อเนื่อง
5. **การสร้างชุมชน:** การมีชุมชนออนไลน์ช่วยสร้างแรงบันดาลใจและการสนับสนุนจากผู้ใช้งานคนอื่นๆ ซึ่งช่วยให้ผู้ใช้งานไม่รู้สึกโดดเดี่ยวในการฝึกปฏิบัติ
6. **ออกแบบใช้งานง่าย:** แอปถูกออกแบบให้ใช้งานง่ายและเข้าถึงฟังก์ชันต่างๆ ได้สะดวก เหมาะสำหรับทุกคนแม้ไม่มีทักษะทางเทคโนโลยีมากนัก

ข้อเสียของแอปพลิเคชัน Mind Stories

1. **อาจขาดความหลากหลายในการฝึก:** บางครั้งแอปอาจมีเนื้อหาหรือเทคนิคการทำสมาธิที่จำกัด ซึ่งอาจไม่ตอบโจทย์ผู้ใช้งานที่ต้องการวิธีการฝึกที่หลากหลาย

2. **การพึ่งพาเทคโนโลยี:** ผู้ใช้บางคนอาจไม่สะดวกหรือไม่ชอบการใช้แอปพลิเคชันผ่านเทคโนโลยี และอาจทำให้การฝึกสมาธิและสติไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง
3. **การเข้าถึงคำแนะนำจากพระภิกษุสงฆ์:** แม้ว่าจะมีคำแนะนำจากพระภิกษุสงฆ์ แต่การเข้าถึงอาจไม่ตรงตามเวลาที่ใช้ต้องการ อาจทำให้บางคนรู้สึกว่าจะไม่สามารถรับคำแนะนำได้ทันที
4. **ข้อจำกัดของเนื้อหาฟรี:** บางฟีเจอร์หรือคอร์สอาจถูกจำกัดในเวอร์ชันฟรี และผู้ใช้งานต้องสมัครสมาชิกเพื่อเข้าถึงเนื้อหาหรือฟังก์ชันพิเศษ ซึ่งอาจทำให้ผู้ใช้รู้สึกว่าไม่คุ้มค่า
5. **ความจำเป็นในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต:** แอปบางฟีเจอร์อาจต้องการการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต ซึ่งอาจเป็นข้อจำกัดสำหรับผู้ที่ไม่สามารถเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตได้ตลอดเวลา





รูปที่ 5 รูป Mind Stories

ที่มา <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.mindstories.app&hl=th>

1.5 ต้นแบบหน้าเว็บไซต์ (Mockup)

หน้า Login



หน้า หลัก



หน้า เมนู



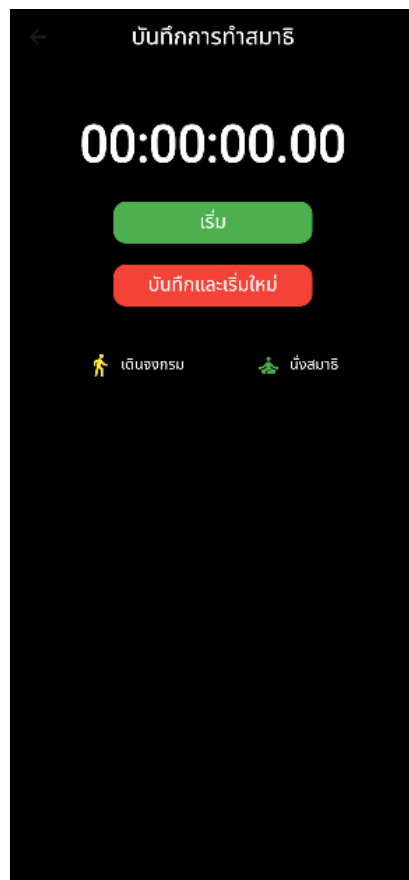
หน้า บันทึกอาหาร



หน้าติดตามกิจกรรม



หน้า บันทึกการทำสมาธิ



หน้า ติดตามการบิณฑบาต

←


ติดตามการบิณฑบาต

13/7/2025


แคลอรี่ที่เผาผลาญ

150

KCAL



1200 ก้าว



0 ชั่วโมง 0 นาที

เริ่ม

บันทึกและเริ่มใหม่

หน้าติดตามสุขภาพด้วยตนเอง

←

ติดตามสุขภาพด้วยตนเอง

การตรวจร่างกาย

ส่วนสูง(เซนติเมตร)

↑ ส่วนสูง

น้ำหนัก(กิโลกรัม)

↕ น้ำหนัก

BMI

📷 BMI

ผลการตรวจ

ระดับความดัน

📷 ระดับความดัน

ระดับน้ำตาล

📷 ระดับน้ำตาล

ระดับไขมันในกระแสเลือด TotalCholesterol

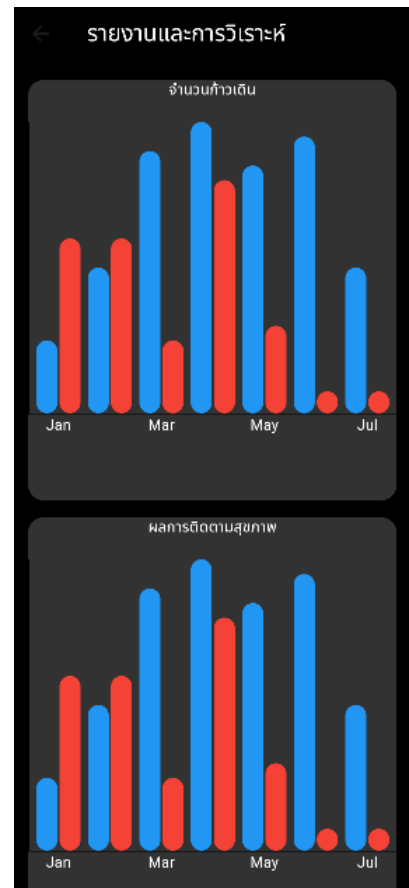
📷 ระดับไขมันในกระแสเลือด TotalCholes...

ระดับไขมันในกระแสเลือด HDL

📷 ระดับไขมันในกระแสเลือด HDL

ระดับไขมันในกระแสเลือด LDL

หน้า รายงานและการวิเคราะห์



หน้า โปรไฟล์

โปรไฟล์

ชื่อ : SSSSSS

อายุ : 17 ปี

วันเกิด : 19/02/2550

ส่วนสูง : 170 ซม.

น้ำหนัก : 100 กก.

BMI : 34.60

แก้ไขโปรไฟล์

คำแนะนำ

ตามหลักเกณฑ์ทางการแพทย์ของไทย

Home, Search, Profile icons

1.6 Database Schema



1.7 คู่มือการ install

คู่มือการติดตั้ง Flutter และการเปิดใช้งานแอปพลิเคชันบนมือถือ

1. การติดตั้ง Flutter SDK

1.1. ดาวน์โหลด Flutter SDK

- เข้าไปที่เว็บไซต์ทางการของ Flutter: <https://flutter.dev/docs/get-started/install>
- เลือกระบบปฏิบัติการที่จะใช้งาน (Windows, macOS, Linux)
- ดาวน์โหลดและติดตั้ง Flutter SDK
- เพิ่ม Flutter ใน PATH ของเครื่องคอมพิวเตอร์ของคุณ

2. การติดตั้ง Android Studio

2.1. ดาวน์โหลดและติดตั้ง Android Studio

- ไปที่เว็บไซต์: <https://developer.android.com/studio>
- ดาวน์โหลดและติดตั้ง Android Studio
- ตรวจสอบว่าได้ติดตั้ง Android SDK, Android Emulator และ Flutter Plugin

3. การตั้งค่าอุปกรณ์ (Emulator หรือ Device)

3.1. การตั้งค่า Emulator

- เปิด Android Studio และไปที่ AVD Manager (Android Virtual Device)
- สร้าง Emulator ใหม่ที่เหมาะสมกับระบบ
- เริ่ม Emulator ที่สร้างขึ้นมา

3.2. การเชื่อมต่อ Device จริง

- เปิดใช้งาน Developer Options และ USB Debugging บนมือถือ
- เชื่อมต่อมือถือผ่าน USB

4. โหลดไฟล์ Project จาก Github

<https://github.com/kittibook/HealthyTrack>

5. การรันแอปบนมือถือ

5.1. เปิด Command Prompt หรือ Terminal ในโฟลเดอร์โปรเจกต์

- รันคำสั่ง: flutter run
- แอปจะถูกสร้างและแสดงบน Emulator หรือ Device ที่เชื่อมต่อ

1.8 รายละเอียด ความรับผิดชอบแต่ละบุคคลในทีม

1. ชื่อ นาย กิตติพล อินมูล 65021374

ความรับผิดชอบ

- หน้า LOGIN
- หน้า Register
- หน้าติดตามสุขภาพด้วยตนเอง
- หน้า โปรไฟล์
- แก้ไข โปรไฟล์
- หน้า รายงานและการวิเคราะห์

2. ชื่อ นาย ศุภกิตติ บุญเขียน 65022195

ความรับผิดชอบ

- หน้า LOGIN
- หน้า บันทึกอาหาร
- หน้าติดตามกิจกรรม
- หน้า โปรไฟล์

2. ชื่อ นาย กรินทร์ วิสูตร 65021295

ความรับผิดชอบ

- หน้า LOGIN
- หน้า บันทึกการทำสมาธิ
- หน้า ติดตามการบิณฑบาต

1.9 สรุปผล สรุปผลโครงการ แอปพลิเคชัน HealthyTrack

1. ที่มา โครงการนี้มีเป้าหมายในการพัฒนาแอปพลิเคชัน HealthyTrack เพื่อช่วยพระสงฆ์ติดตามและปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพ โดยคำนึงถึงบริบททางวัฒนธรรมและศาสนา แอปนี้ถูกออกแบบให้สามารถบันทึกข้อมูลสุขภาพ ติดตามพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกาย รวมถึงให้คำแนะนำที่เหมาะสมกับพระสงฆ์ในประเทศไทย

2. วัตถุประสงค์

- พัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์
- ช่วยให้พระสงฆ์สามารถติดตามและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ง่ายขึ้น
- เพิ่มการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับพระสงฆ์
- สร้างต้นแบบแอปพลิเคชันที่สามารถนำไปต่อยอดสำหรับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะได้

3. ขอบเขตของโครงการ

- กลุ่มเป้าหมาย: พระสงฆ์ที่มีความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
- ฟังก์ชันหลักของแอปพลิเคชัน:
 - ติดตามพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย
 - ให้ข้อมูลและคำแนะนำด้านสุขภาพที่เหมาะสม
 - ระบบแจ้งเตือนและคำแนะนำในการปรับพฤติกรรมสุขภาพ
 - การเข้าถึงบริการสุขภาพที่เกี่ยวข้อง
- เทคโนโลยีที่ใช้: Flutter สำหรับการพัฒนาแอป, MySQL สำหรับฐานข้อมูล, NestJS สำหรับ API
- แพลตฟอร์ม: ระบบปฏิบัติการ Android และ iOS

4. ผลการดำเนินงาน

- แอปพลิเคชันสามารถติดตามข้อมูลสุขภาพของพระสงฆ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- มีการออกแบบ UX/UI ที่ใช้งานง่ายและเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย
- ระบบสามารถแจ้งเตือนและแนะนำแนวทางในการปรับพฤติกรรมสุขภาพได้
- ทดสอบการใช้งานจริงกับกลุ่มเป้าหมายและได้รับผลตอบรับที่ดี

5. บทสรุป

โครงการ HealthyTrack เป็นนวัตกรรมที่สามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผ่านการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการติดตามและปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพ ผลการดำเนินงานแสดงให้เห็นว่าแอปพลิเคชันสามารถตอบโจทย์ความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย และสามารถพัฒนาต่อยอดให้ครอบคลุมการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ได้มากขึ้นในอนาคต