

**คู่มือการใช้งาน Application ติดตามพฤติกรรมสุขภาพ (Healthy Together)**  
**(สำหรับอาสาสมัครโครงการวิจัย)**

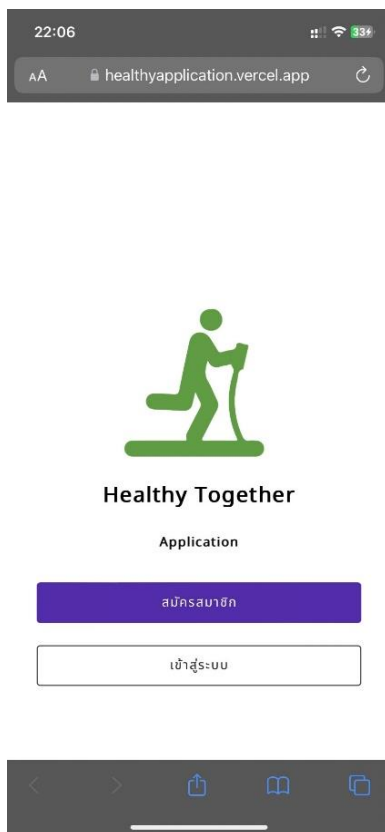
เนื้อหา	หน้า
1. การติดตั้ง Application	1
2. การลงทะเบียนเข้าใช้งาน (การสมัครสมาชิก)	3
3. กระบวนการทำงานของ Application: แผงควบคุม	7
3.1 “บันทึกกิจกรรม (วิ่งเดิน/ต็มน้ำ)”	7
3.2 “สรุปผลกิจกรรม (วิ่งเดิน/ต็มน้ำ)”	11
3.3 “กิจกรรม 5 หมวด”	13
3.4 “แนะนำ”	19
3.5 คู่มือการใช้งาน Healthy Together	19
4. แจ้งเตือน/สรุปผลงาน (กระดิ่งขวaban)	20
5. การตั้งค่าผู้ใช้งาน	21
6. ติดต่อเรา	21
7. ช่องทางการติดต่อหน่วยงานด้านสุขภาพ	22
8. ออกจากระบบ	22

## 1. การติดตั้ง Application

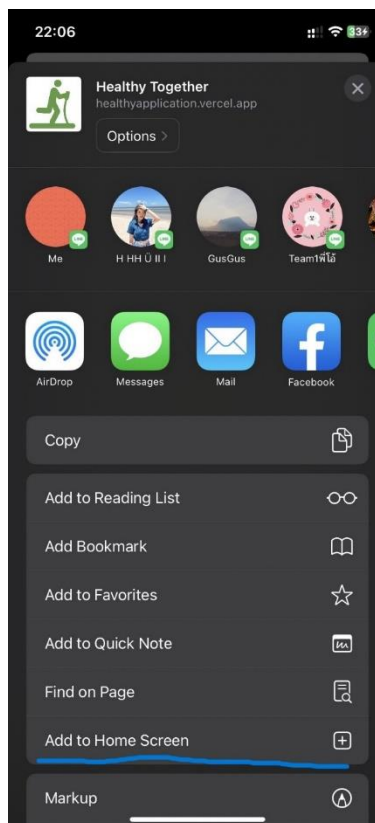
สแกน QR Code



หรือเปิด browser URL <https://bit.ly/3DaqGa5>

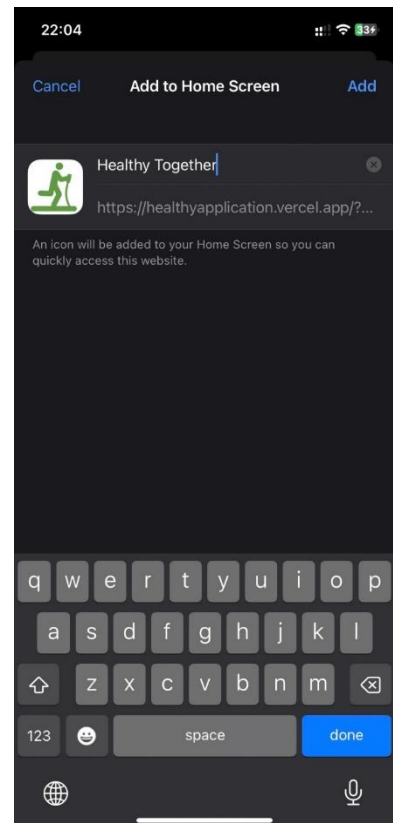


กดเครื่องหมาย



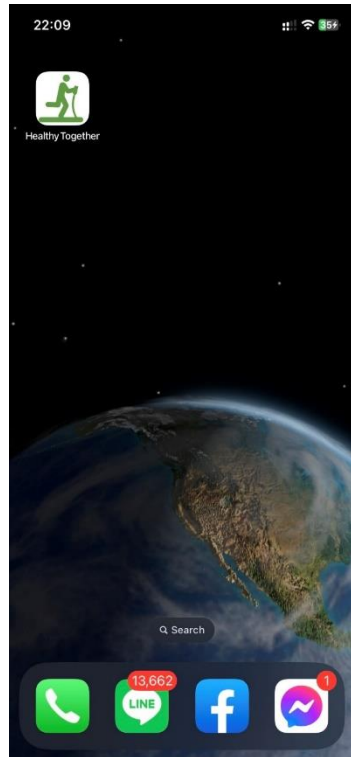
ลง Application

โดยกดปุ่ม Add To Home Screen



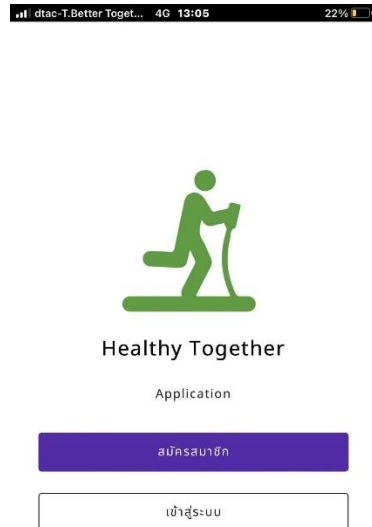
กดปุ่ม Add

เข้าใช้งาน Application จากหน้าจอมือถือ



## 2. การลงทะเบียนเข้าใช้งาน (การสมัครสมาชิก)

- เมื่อคลิกไอคอนของ App จะเข้าสู่หน้าจอสำหรับการ “สมัครสมาชิก” หรือ “เข้าสู่ระบบ”



- กรณียังไม่ได้สมัครสมาชิกให้กดปุ่ม “สมัครสมาชิก” ก็จะปรากฏข้อกำหนดและเงื่อนไขการลงทะเบียน



เมื่อกดปุ่ม “ยอมรับข้อตกลง” ก็เข้าสู่หน้าจอการสมัครสมาชิก ผู้ใช้งานกรอกชื่อ-นามสกุล (username) อีเมล และรหัสผ่านแล้วกดปุ่ม “สมัครสมาชิก”

dtac-T.Better Toget... 4G 13:06 22%

### Healthy Together

Application

✓ ?

ชื่อ  
Little

นามสกุล  
Bee

อีเมล  
forswu1@gmail.com

รหัสผ่าน  
••••••••

สมัครสมาชิก

มีบัญชีอยู่แล้ว? เข้าสู่ระบบ

- กรณีสมัครสมาชิกแล้วให้กดปุ่ม “เข้าสู่ระบบ” กรอกอีเมล และรหัสผ่านแล้วกดปุ่ม “เข้าสู่ระบบ”

dtac-T.Better Toget... 4G 13:07 22%

### Healthy Together

Application

อีเมล

รหัสผ่าน

เข้าสู่ระบบ

ลืมรหัสผ่าน

หรือ

ไม่มีบัญชี? สมัครสมาชิก

dtac-T.Better Toget... 4G 13:07 22%

### Healthy Together

Application

อีเมล  
forswu1@gmail.com

รหัสผ่าน  
••••••••

เข้าสู่ระบบ

ลืมรหัสผ่าน

หรือ

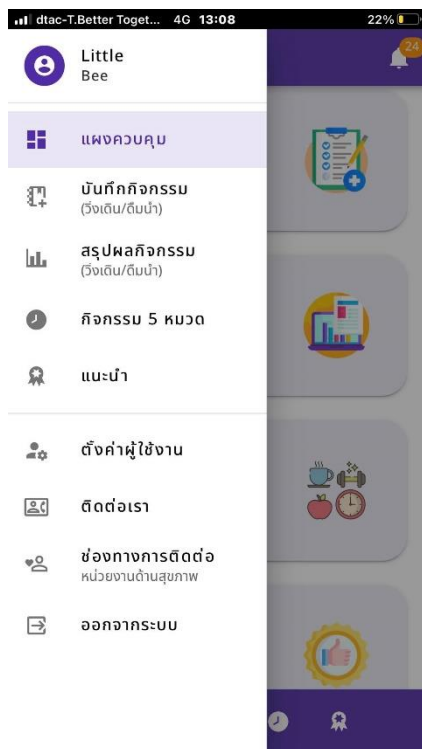
ไม่มีบัญชี? สมัครสมาชิก

● จะเข้าสู่หน้าจอ “แผงควบคุม”



แผงควบคุมจะประกอบด้วยปุ่ม

- บันทึกกิจกรรม (วิ่งเดิน/ตี่มน้ำ)
- สรุปผลกิจกรรม (วิ่งเดิน/ตี่มน้ำ)
- กิจกรรม 5 หมวด
- แนะนำ
- คู่มือการใช้งาน Healthy Together

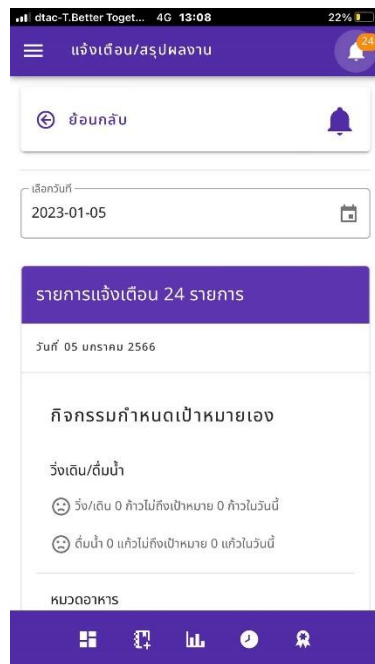


หากผู้ใช้งานกดแถบ (3 เส้น) บริเวณมุมบนซ้ายของหน้าจอ ก็จะปรากฏหน้าจอนี้ ซึ่งผู้ใช้งานสามารถเข้าสู่แผงควบคุมได้เช่นกัน นอกจากนี้ก็ยังมีส่วนประกอบเพิ่มเติม ได้แก่

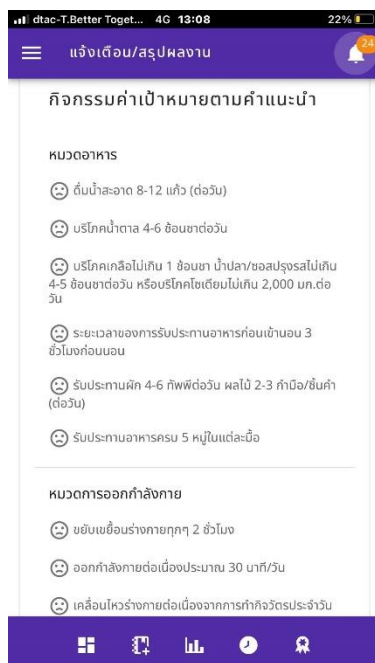
- ตั้งค่าผู้ใช้งาน
- ติดต่อเรา (อีเมลทีมวิจัย)
- ช่องทางการติดต่อหน่วยงานด้านสุขภาพ
- ออกจากระบบ

**หมายเหตุ:** การเข้าสู่ App ครั้งแรกจำนวนตัวเลขตรงกระดิ่ง (มุมขวาบน) จะเท่ากับ 24 (24 กิจกรรม) และเมื่อผู้ใช้งานเลือกกิจกรรมที่จะทำหรือเลือกกำหนดเป้าหมายเฉพาะบางกิจกรรม (เลือกกิจกรรมที่จะทำหรือเลือกกำหนดเป้าหมายกิจกรรมได้ในส่วนของแผงควบคุม “บันทึกกิจกรรม” และ “กิจกรรม 5 หมวด”) จำนวนตัวเลขตรงกระดิ่งก็จะปรับเปลี่ยนไปตามจำนวนกิจกรรม ซึ่งผู้ใช้งานแต่ละคนเลือกไว้ เมื่อกดรูปกระดิ่งก็จะปรากฏรายการกิจกรรมที่ได้เลือกไว้ กรณีเลือกกิจกรรมทั้งหมดก็จะปรากฏรายการแจ้งเตือน 24 รายการ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่

### (1) กิจกรรมกำหนดเป้าหมายเอง



### (2) กิจกรรมค่าเป้าหมายตามคำแนะนำ



### 3. กระบวนการทำงานของ Application: แฝงควบคุม

แฝงควบคุมประกอบด้วย 5 ส่วน ได้แก่ (1) บันทึกกิจกรรม (วิ่งเดิน/ตึมน้ำ) (2) สรุปผลกิจกรรม (วิ่งเดิน/ตึมน้ำ) (3) กิจกรรม 5 หมวด (4) แนะนำ และ (5) คู่มือการใช้งาน Healthy Together รายละเอียดดังนี้

#### 3.1 “บันทึกกิจกรรม (วิ่งเดิน/ตึมน้ำ)”

(สำหรับการกำหนดเป้าหมาย (วิ่งเดิน/ตึมน้ำ) ดูประวัติเป้าหมาย/ปรับเปลี่ยนเป้าหมาย (วิ่งเดิน/ตึมน้ำ) และการบันทึกกิจกรรมวิ่งเดิน/ตึมน้ำ หรือกิจกรรมอื่น ๆ ของตนเองในแต่ละวัน)



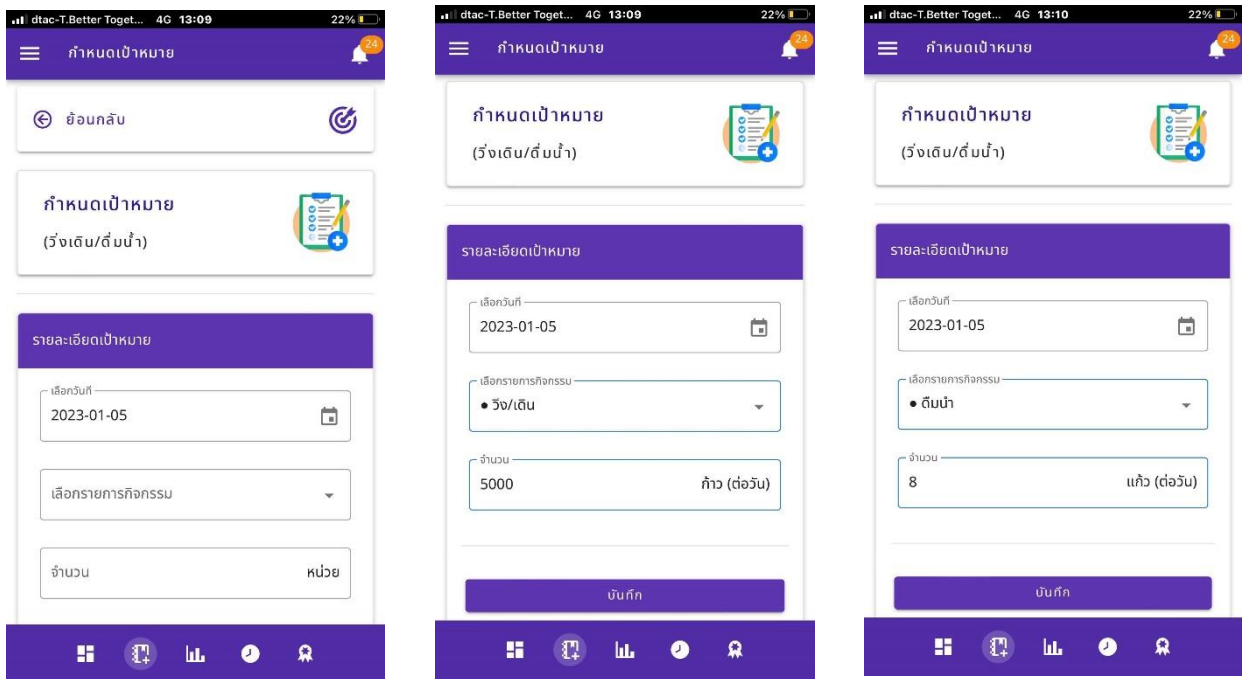
- เมื่อกดปุ่ม “บันทึกกิจกรรม (วิ่งเดิน/ตึมน้ำ)” จะเข้าสู่หน้าจอ



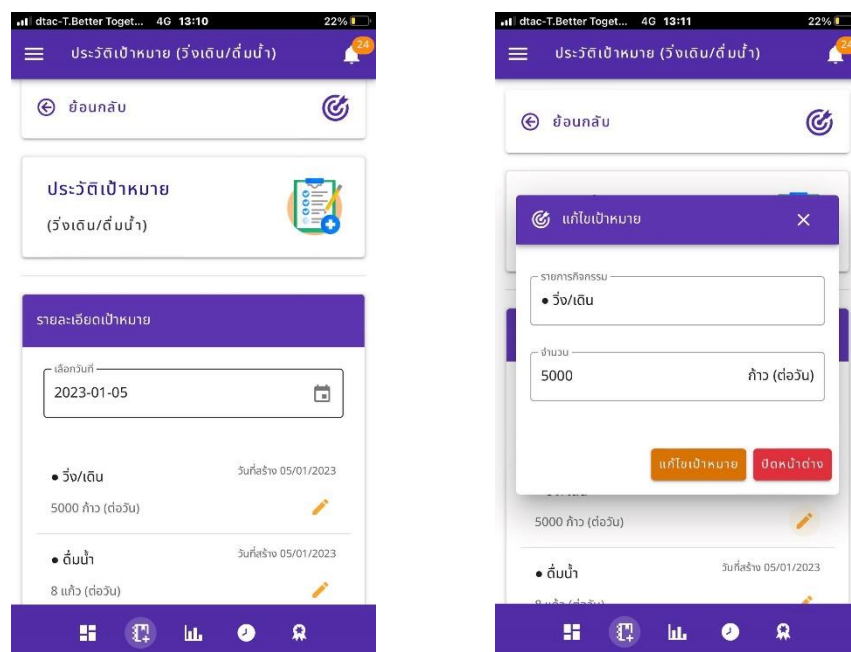


- เมื่อกดปุ่ม “กำหนดเป้าหมาย (วิ่ง/เดิน/ตึมน้ำ)”

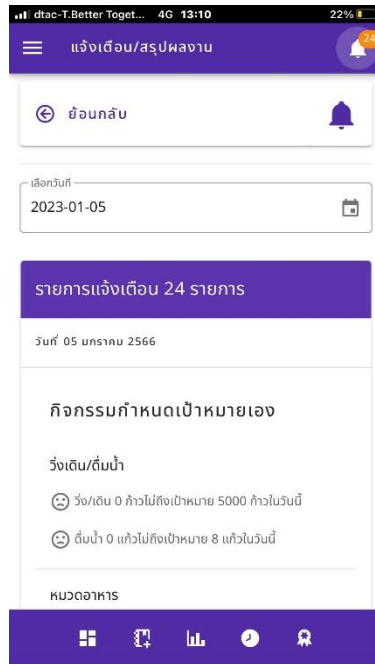
ผู้ใช้งานจะกำหนดเป้าหมายได้ด้วยการเลือกรายการกิจกรรม (1) วิ่ง/เดิน และ/หรือ (2) ตึมน้ำ เพื่อกำหนดรายละเอียดเป้าหมายของกิจกรรม เช่น ผู้ใช้งานเลือกรายการกิจกรรม คือ วิ่ง/เดิน เป็นจำนวน 5,000 ก้าว(ต่อวัน) แล้วกด “บันทึก” และเลือกรายการกิจกรรมตึมน้ำ เป็นจำนวน 8 แก้ว(ต่อวัน) แล้วกด “บันทึก”



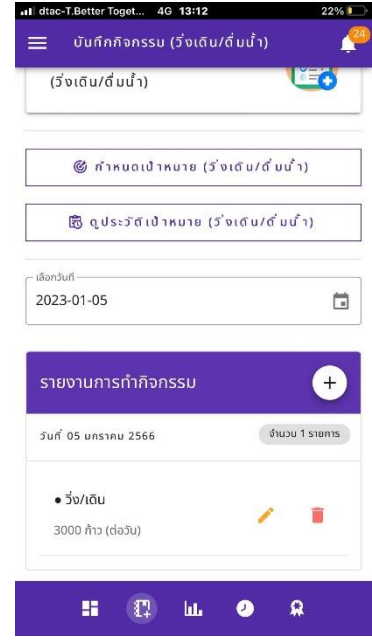
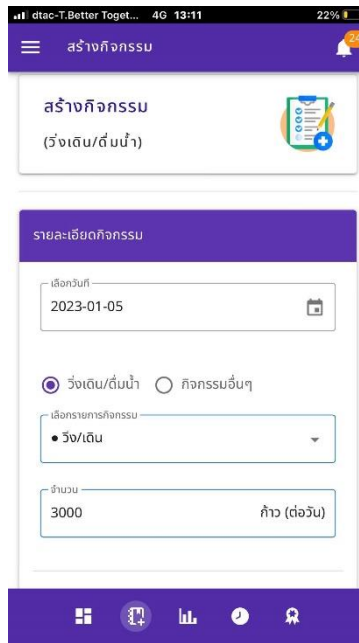
- เมื่อผู้ใช้งานกดปุ่ม “ดูประวัติเป้าหมาย (วิ่ง/เดิน/ตึมน้ำ)” ก็จะปรากฏรายละเอียดเป้าหมายตามที่ได้กำหนดไว้ข้างต้น ซึ่งหากผู้ใช้งานต้องการปรับเปลี่ยนเป้าหมายก็ให้กดรูปดินสอด้านขวาแล้วดำเนินการแก้ไขเป้าหมายแล้วกดปุ่ม “แก้ไขเป้าหมาย”



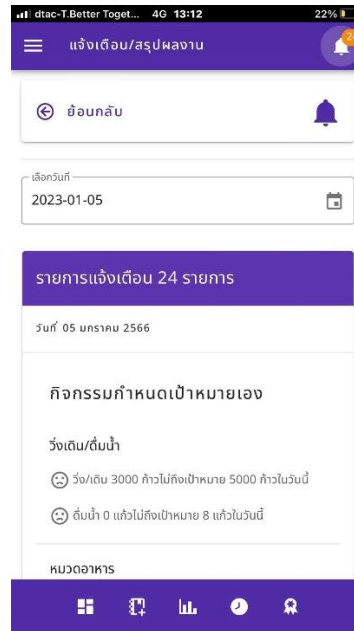
**หมายเหตุ** ค่าเป้าหมายต่าง ๆ ที่ได้กำหนดไว้จะปรากฏในรายการกิจกรรมแจ้งเตือนด้วย (กดปุ่มรูปกระดิ่งมุมบนขวา) เช่น กรณีข้างต้นกำหนดเป้าหมายวิ่งเดิน 5,000 ก้าว และกำหนดเป้าหมายการดื่มน้ำ 8 แก้ว ตัวเลขเป้าหมายนี้จะปรากฏขึ้นในรายการกิจกรรมวิ่งเดินและดื่มน้ำ



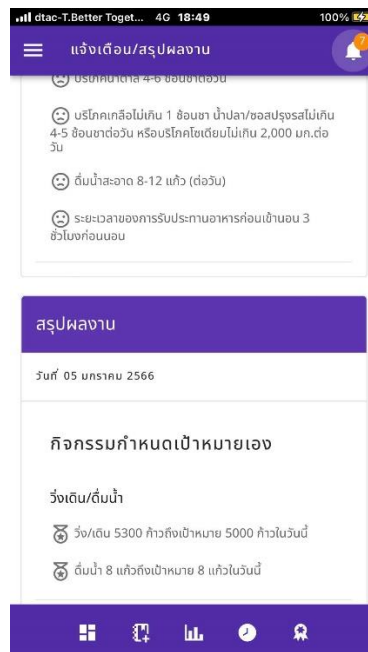
- เมื่อกดเครื่องหมายบวกในส่วนของ “รายงานการทำกิจกรรม” ซึ่งเป็นส่วนของการบันทึกกิจกรรมที่ได้ทำในแต่ละวัน ผู้ใช้งานสามารถ
  - เลือกปุ่ม “วิ่งเดิน/ดื่มน้ำ” เพื่อบันทึกกิจกรรมวิ่งเดินและ/หรือดื่มน้ำที่ได้ทำในแต่ละวัน เช่น ผู้ใช้งานเลือกวิ่ง/เดิน 3,000 ก้าว (ต่อวัน) (วันนี้ผู้ใช้งานเดินไป 3,000 ก้าว) แล้วกดปุ่ม “บันทึก” ก็จะปรากฏรายงานการทำกิจกรรม คือ วิ่ง/เดิน 3,000 ก้าว



เมื่อผู้ใช้งานกดปุ่มรูปกระดิ่ง (มุมบนขวา) รายงานการทำกิจกรรมที่ได้บันทึกไว้ คือ วิ่ง/เดิน 3,000 ก้าวจะปรากฏในรายการแจ้งเตือน โดยรายงานการทำกิจกรรมนี้ยังไม่บรรลุเป้าหมาย (3,000 ก้าวจากเป้าหมาย 5,000 ก้าว) ทำให้รายการกิจกรรมนี้ยังอยู่ในรายการแจ้งเตือนและไอคอนยังเป็นรูปหน้าคนปากคว่ำ



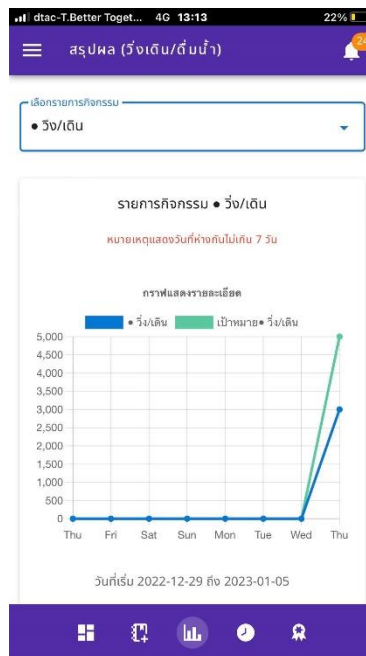
กรณีรายงานการทำกิจกรรมได้บรรลุเป้าหมาย เช่น 5,300 ก้าวจากเป้าหมาย 5,000 ก้าว รายการกิจกรรมวิ่ง/เดินจะย้ายไปอยู่ในส่วนของ “สรุปผลงาน” ด้านล่างของหน้าจอและไอคอนจะเปลี่ยนเป็นรูปเหรียญรางวัล



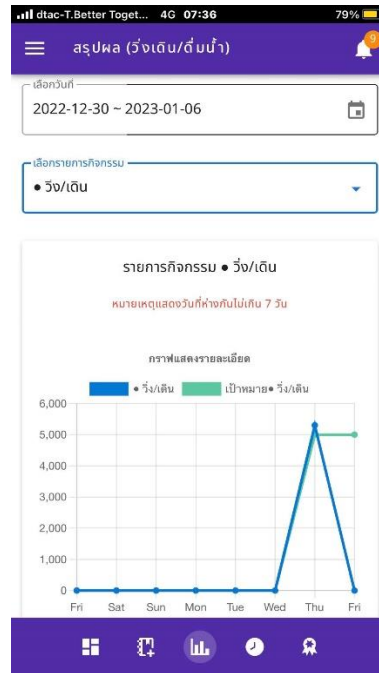
(2) เลือกปุ่ม “กิจกรรมอื่นๆ” เพื่อบันทึกกิจกรรมอื่น ๆ ที่ทำได้ทำในแต่ละวันเอง (ส่วนนี้เปรียบเสมือนสมุดจดบันทึกการทำกิจกรรม) ผู้ใช้งานสามารถกรอกกิจกรรมต่างๆ ได้ด้วยตนเอง เช่น ตีมน้ำอัดลม 1 กระป๋อง แล้วกดปุ่ม “บันทึก” รายละเอียดกิจกรรมนี้ก็จะปรากฏในรายงานการทำกิจกรรม

3.2 “สรุปผลกิจกรรม (วิ่งเดิน/ต่อน้ำ)” เป็นส่วนของกราฟแสดงผลการทำกิจกรรมเปรียบเทียบกับเป้าหมายของวันปัจจุบัน และกราฟแสดงผลการทำกิจกรรมย้อนหลัง ซึ่งผู้ใช้งานสามารถเลือกช่วงวันได้ โดยผู้ใช้งานสามารถเลือกได้ว่าต้องการให้ App แสดงผลการทำกิจกรรมวิ่งเดินหรือการต่อน้ำ

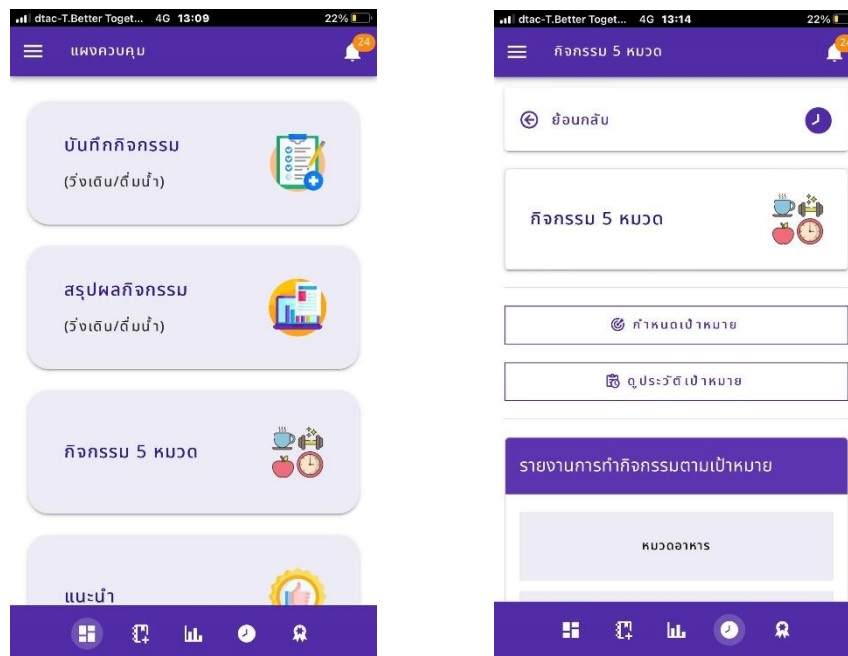
ตัวอย่างกราฟแสดงผลการทำกิจกรรม (วิ่งเดินหรือต่อน้ำ) เปรียบเทียบกับเป้าหมายของวันปัจจุบัน



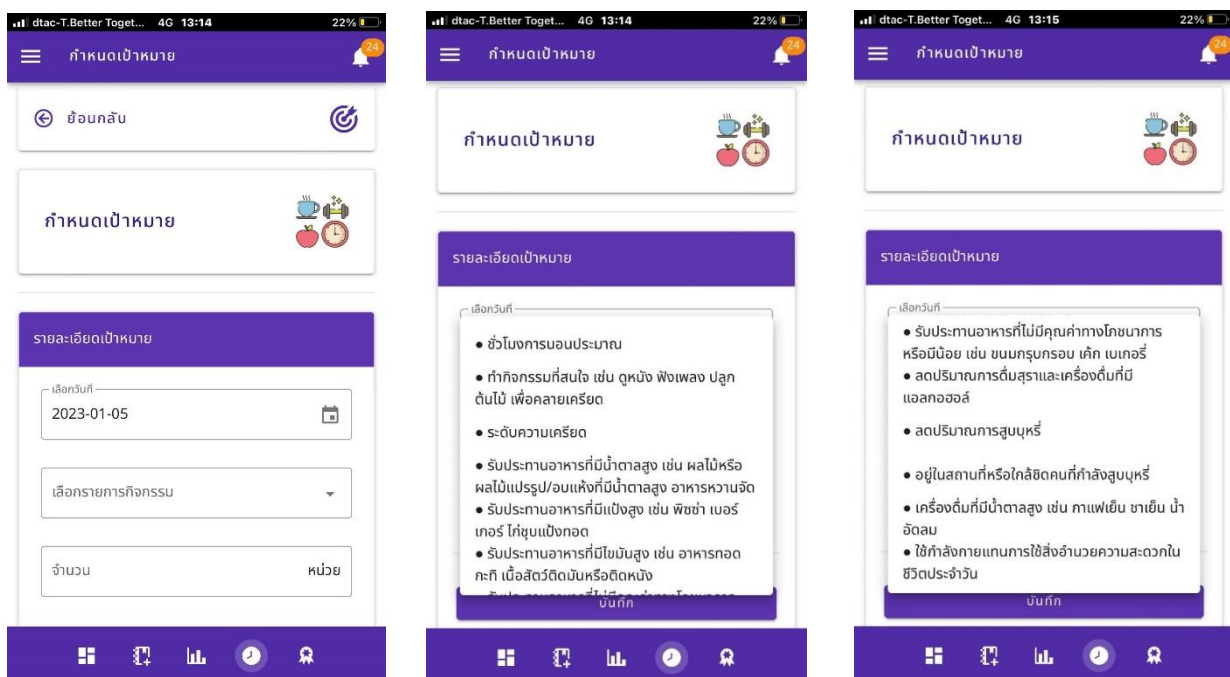
ตัวอย่างกราฟแสดงผลการทำกิจกรรม (วิ่งเดินหรือดื่มน้ำ) ย้อนหลัง



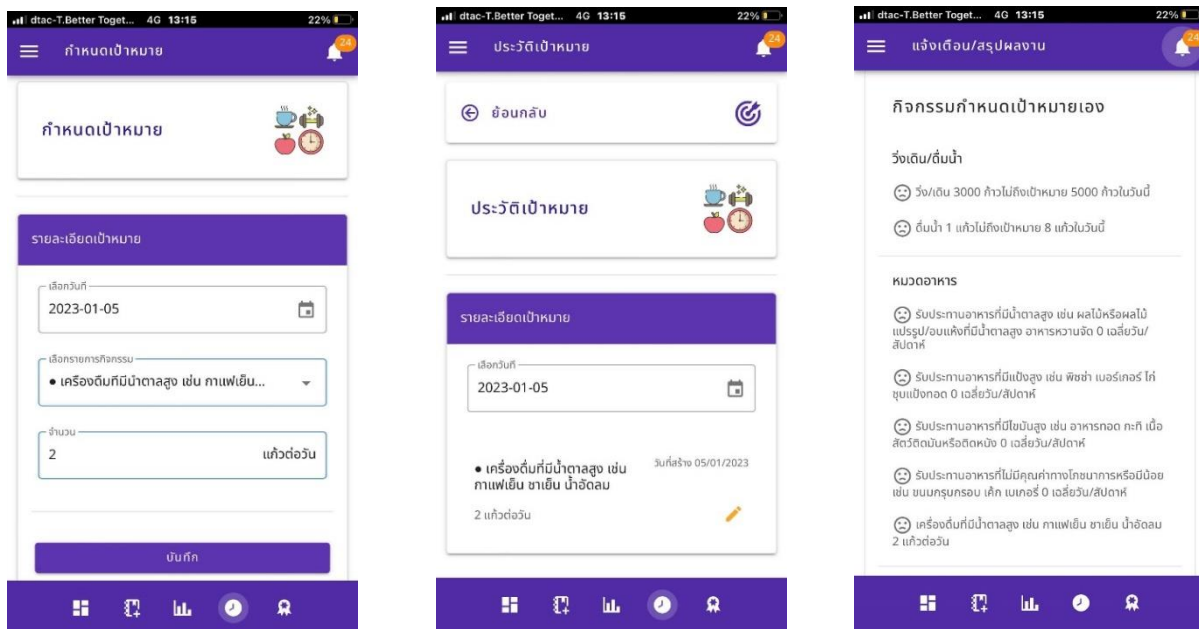
3.3 “กิจกรรม 5 หมวด” (คือ กิจกรรม 5 หมวดแบ่งเป็นรายการกิจกรรม (1) หมวดอาหาร (2) หมวดการออกกำลังกาย (3) หมวดอารมณ์และการพักผ่อน (4) หมวดการสูบบุหรี่ และ (5) หมวดสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์)



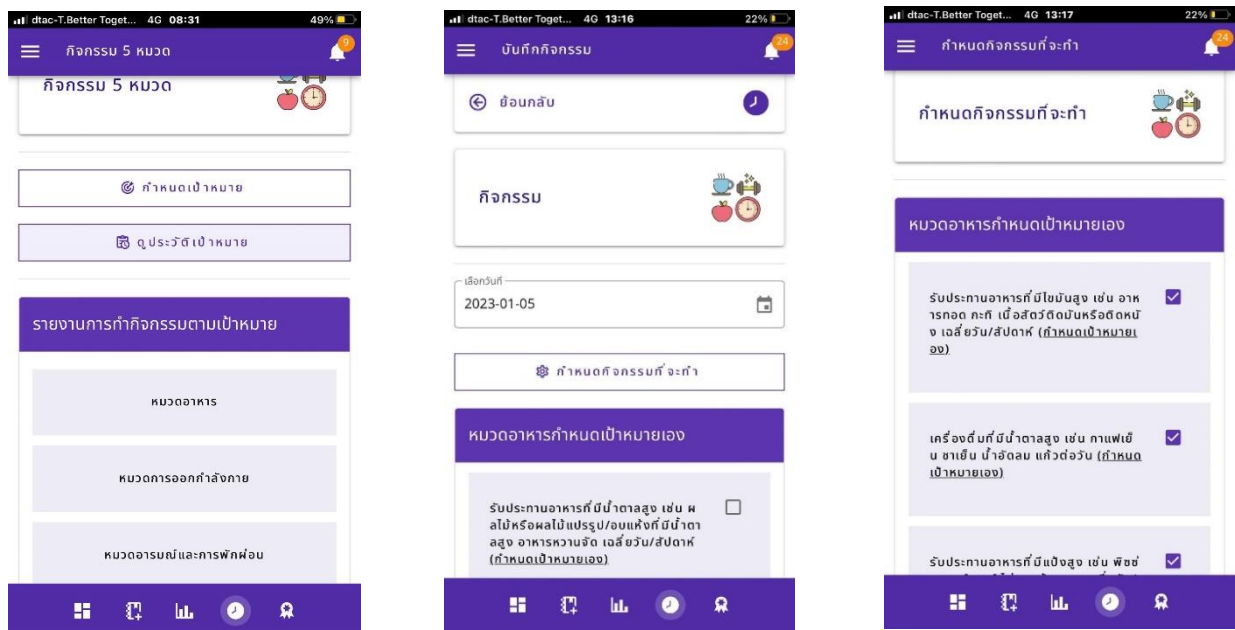
- เมื่อกดปุ่ม “กำหนดเป้าหมาย” ส่วนนี้จะเป็นรายการกิจกรรมที่จะต้องกำหนดค่าเป้าหมายเอง ซึ่งรายการกิจกรรมตั้งต้นจะประกอบด้วยรายการกิจกรรมทั้งหมดที่จะต้องกำหนดค่าเป้าหมายเอง



เมื่อผู้ใช้งานเลือกรายการกิจกรรมที่จะกำหนดเป้าหมาย ตั้งค่าเป้าหมายแล้วกดปุ่ม “บันทึก” รายการกิจกรรมนี้ที่มีการตั้งค่าเป้าหมายแล้วก็จะปรากฏอยู่ในส่วนของประวัติเป้าหมาย (กดปุ่ม “ดูประวัติเป้าหมาย”) และรายการแจ้งเตือน (กดรูปกระดิ่ง)

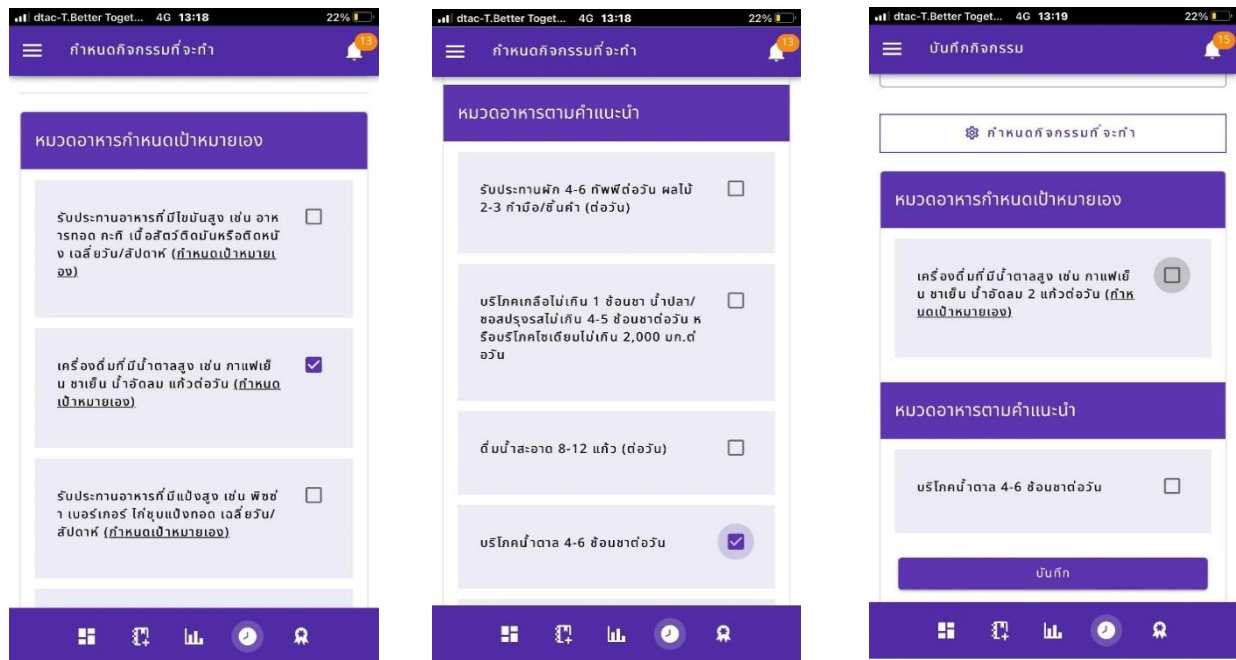


รายการกิจกรรมตั้งต้น ซึ่งประกอบด้วยรายการกิจกรรมทั้งหมดที่จะต้องกำหนดค่าเป้าหมายเองจะลดลง ถ้าผู้ใช้งานเลือกกำหนดค่าเป้าหมายเพียงบางรายการหรือเลือกทำเพียงบางกิจกรรม โดยการเลือกนี้จะดำเนินการในส่วน of “รายงานการทำกิจกรรมตามเป้าหมาย” ซึ่งเมื่อผู้ใช้งานเลือกหมวดกิจกรรม เช่น หมวดอาหาร แล้วกดปุ่ม “กำหนดกิจกรรมที่จะทำ” จะพบว่ารายการกิจกรรมทั้งหมดถูกเลือกไว้ (เครื่องหมาย ✓) ทั้งในส่วน of หมวดอาหาร กำหนดเป้าหมายเอง และส่วน of หมวดอาหารตามคำแนะนำ



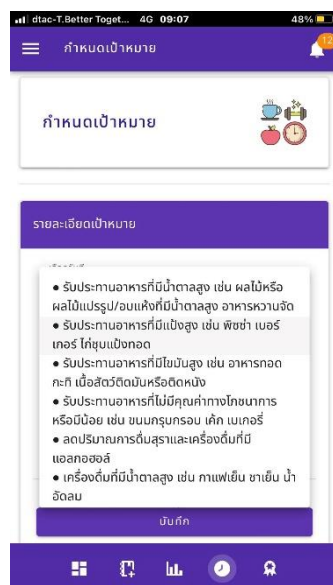


เมื่อผู้ใช้งานเลือกกำหนดกิจกรรมที่จะทำเพียงบางกิจกรรม รายการกิจกรรมที่ได้เลือกไว้จะยังคงอยู่ในลิสต์รายการกิจกรรม ส่วนรายการกิจกรรมที่ไม่ได้เลือกก็จะหายไปจากลิสต์รายการกิจกรรมด้านล่างของปุ่มกำหนดกิจกรรมที่จะทำ เช่น หมวดอาหาร ผู้ใช้งานเลือกกำหนดกิจกรรมที่จะทำ ได้แก่ เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง....(หมวดอาหารกำหนดเป้าหมายเอง) และ บริโภคน้ำตาลไม่เกิน 4-6 ช้อนชาต่อวัน (หมวดอาหารตามคำแนะนำ) ลิสต์รายการกิจกรรมที่จะให้ผู้ใช้งานบันทึกว่าทำกิจกรรมนี้ได้สำเร็จหรือไม่ก็จะเหลือเพียงรายการกิจกรรมเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง.....และบริโภคน้ำตาลไม่เกิน 4-6 ช้อนชาต่อวันเท่านั้น

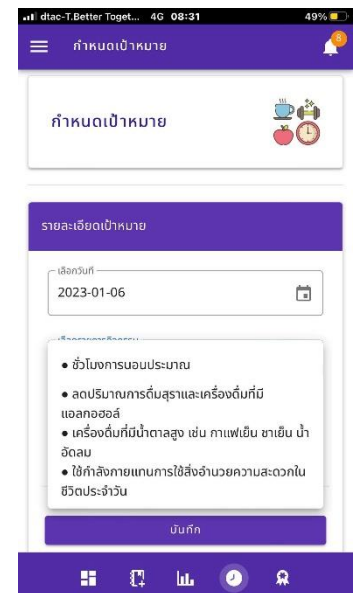


สำหรับหมวดกิจกรรมกำหนดเป้าหมายเอง เช่น กรณีนี้คือหมวดอาหารกำหนดเป้าหมายเอง ซึ่งผู้ใช้งานเลือกรายการกิจกรรมเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง.....เพียงรายการเดียว รายการกิจกรรมนี้ก็จะยังอยู่ในรายการกิจกรรมภายใต้ปุ่ม “กำหนดเป้าหมาย” ส่วนรายการกิจกรรมอื่นๆ ในหมวดอาหารกำหนดเป้าหมายเองที่ไม่ได้เลือกไว้ก็จะหายไปจากรายการกิจกรรมภายใต้ปุ่ม “กำหนดเป้าหมาย”

ก่อนเลือกกิจกรรมที่จะทำ



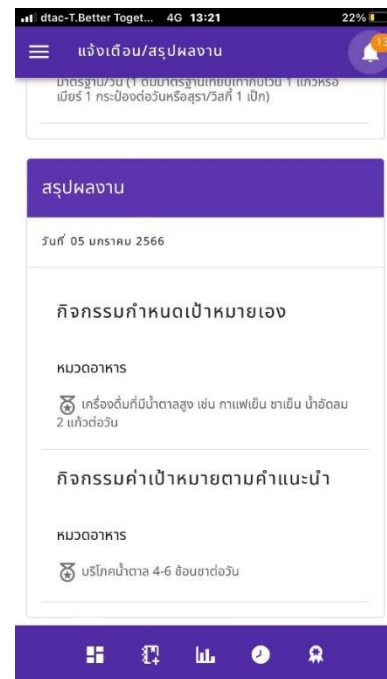
หลังเลือกกิจกรรมที่จะทำ





- **บันทึกกิจกรรม (การบันทึกความสำเร็จของการทำกิจกรรมที่ได้เลือกไว้)**

- (1) **ทำกิจกรรมสำเร็จ** ผู้ใช้งานจะต้องทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องรายการกิจกรรมที่ได้เลือกไว้ เช่น ผู้ใช้งานดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูงได้สำเร็จตามเป้าหมาย คือ ไม่เกิน 2 แก้วต่อวัน และบริโภคน้ำตาลได้สำเร็จตามเป้าหมาย คือ ไม่เกิน 4-6 ช้อนชาต่อวัน เมื่อกดปุ่มรูปกระดิ่งจะพบว่ารายการกิจกรรม 2 รายการนี้จะย้ายไปอยู่ในส่วนของ “สรุปผลงาน” และไอคอนจะเปลี่ยนจากรูปหน้าคนปากคว่ำเป็นรูปเหรียญรางวัล และจำนวนตัวเลขการแจ้งเตือนตรงกระดิ่งก็จะลดลง เช่นกรณีนี้ตัวเลขเปลี่ยนจาก 15 เป็น 13 ซึ่งหมายความว่าผู้ใช้งานสามารถทำกิจกรรมได้สำเร็จอีก 2 กิจกรรม และยังเหลือที่ยังทำไม่สำเร็จอีก 13 กิจกรรม



- (2) **ทำกิจกรรมไม่สำเร็จ** ถ้าผู้ใช้งานทำกิจกรรมที่ได้เลือกไว้ไม่สำเร็จ ผู้ใช้งานก็ไม่ต้องทำ ✓ ในช่องรายการกิจกรรมที่ได้เลือกไว้ ซึ่งรายการกิจกรรมที่ทำไม่สำเร็จจะยังอยู่ในรายการแจ้งเตือน ไอคอนยังเป็นรูปหน้าคนปากคว่ำ และจำนวนตัวเลขการแจ้งเตือนตรงกระดิ่งก็จะไม่ลดลง

สำหรับแบบตรวจสอบรายการกิจกรรม (checklists) ที่จะให้ผู้ใช้งานตรวจสอบตนเองว่าทำกิจกรรมต่าง ๆ ของแต่ละหมวดกิจกรรม 5 กิจกรรมได้สำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายหรือไม่ รายละเอียดมีดังนี้ (รายการกิจกรรมทั้งหมดก่อนที่จะเลือกกำหนดกิจกรรมที่จะทำ)

### (1) หมวดอาหาร

หมวดอาหารกำหนดเป้าหมายเอง	หมวดอาหารตามคำแนะนำ
<ul style="list-style-type: none"> <li>● เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น กาแฟเย็น ชาเย็น น้ำอัดลม (แก้วต่อวัน)</li> <li>● รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด กะทิ เนื้อสัตว์ติดมันหรือติดหนัง (เฉลี่ยวัน/สัปดาห์)</li> <li>● รับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการหรือน้อย เช่น ขนมกรุบกรอบ เค้ก เบเกอรี่ (เฉลี่ยวัน/สัปดาห์)</li> <li>● รับประทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น ผลไม้หรือผลไม้แปรรูป/อบแห้งที่มีน้ำตาลสูง อาหารหวานจัด (เฉลี่ยวัน/สัปดาห์)</li> <li>● รับประทานอาหารที่มีแป้งสูง เช่น พิซซ่า เบอร์เกอร์ ไก่ชุบแป้งทอด (เฉลี่ยวัน/สัปดาห์)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ดื่มน้ำสะอาด 8-12 แก้ว (ต่อวัน)</li> <li>● รับประทานผัก 4-6 ท็อปส์ต่อวัน ผลไม้ 2-3 กำมือ/ชิ้นคำ (ต่อวัน)</li> <li>● บริโภคเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา น้ำปลา/ซอสปรุงรสไม่เกิน 4-5 ช้อนชาต่อวัน หรือบริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,000 มก. (ต่อวัน)</li> <li>● บริโภคน้ำตาลไม่เกิน 4-6 ช้อนชา (ต่อวัน)</li> <li>● รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ</li> <li>● ระยะเวลาของการรับประทานอาหารก่อนเข้านอน 3 ชั่วโมงก่อนนอน</li> </ul>

### (2) หมวดการออกกำลังกาย

หมวดการออกกำลังกายกำหนดเป้าหมายเอง	หมวดการออกกำลังกายตามคำแนะนำ
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ใช้กำลังกายแทนการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน (เฉลี่ยวัน/สัปดาห์)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ขยับเขยื้อนร่างกายทุกๆ 2 ชั่วโมง</li> <li>● เคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องจากการทำกิจวัตรประจำวัน ประมาณ 30 นาที/วัน</li> <li>● ออกกำลังกายต่อเนื่องประมาณ 30 นาที/วัน</li> </ul>

## (3) หมวดอารมณ์และการพักผ่อน

หมวดอารมณ์และการพักผ่อนกำหนดเป้าหมายเอง	หมวดอารมณ์และการพักผ่อนตามคำแนะนำ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ชั่วโมงการนอนประมาณ (ชั่วโมง/วัน)</li> <li>• ระดับความเครียด 5 ประเมินตนเอง 1-10 คะแนน</li> <li>• ทำกิจกรรมที่สนใจ เช่น ดูหนัง ฟังเพลง ปลูกต้นไม้ เพื่อคลายเครียด (ชั่วโมง/วัน)</li> </ul>	ไม่มี

## (4) หมวดการสูบบุหรี่

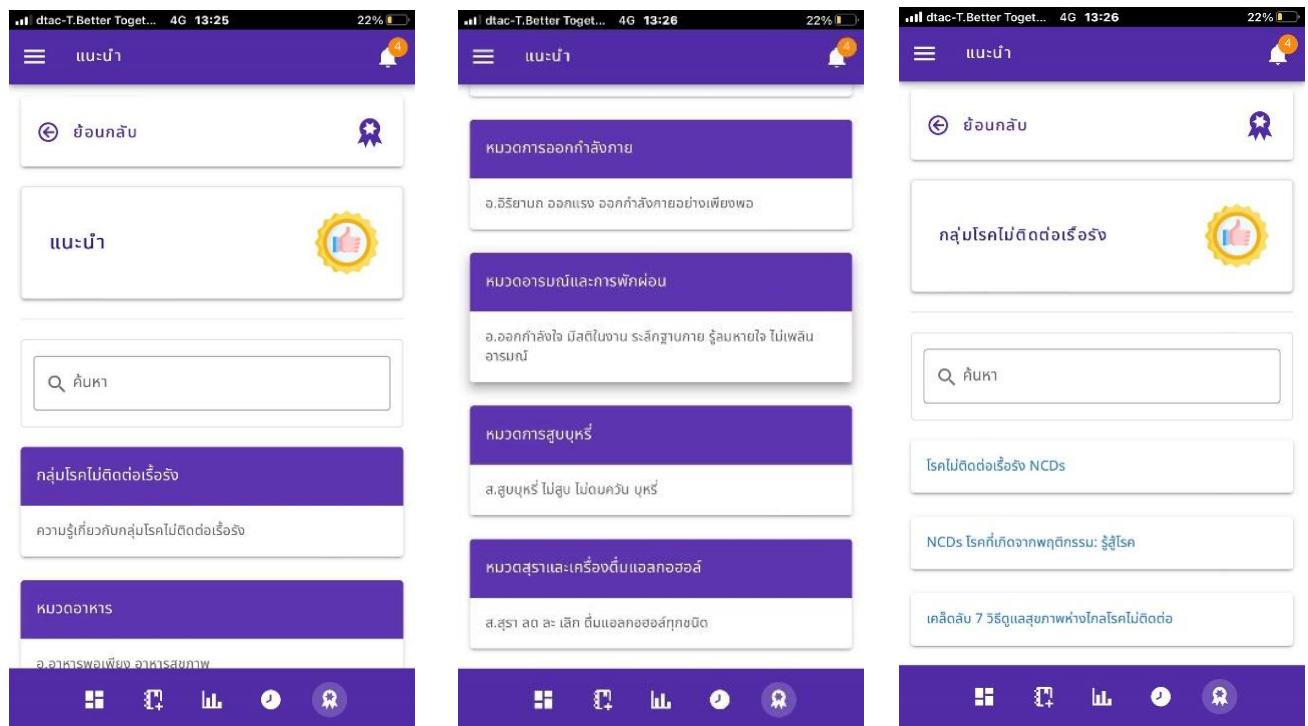
หมวดการสูบบุหรี่กำหนดเป้าหมายเอง	หมวดการสูบบุหรี่ตามคำแนะนำ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• อยู่ในสถานที่หรือใกล้ชิดคนที่กำลังสูบบุหรี่ (เฉลี่ยวัน/สัปดาห์)</li> <li>• ไม่สูบบุหรี่</li> </ul>	ไม่มี

## (5) หมวดสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หมวดสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กำหนดเป้าหมายเอง	หมวดสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามคำแนะนำ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลดปริมาณการดื่มสุราและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (เฉลี่ยวัน/สัปดาห์)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ไม่เกินวันละ 1 ดื่มมาตรฐาน/วัน (สำหรับเพศหญิง) และ 2 ดื่มมาตรฐาน/วัน (สำหรับเพศชาย) (1 ดื่มมาตรฐานเทียบเท่ากับไวน์ 1 แก้วหรือเบียร์ 1 กระป๋องต่อวันหรือสุรา/วิสกี้ 1 เป๊ก)</li> </ul>

### 3.4 “แนะนำ” (คือ การแนะนำแหล่งความรู้/สารสนเทศจาก external website / YouTube / URL ที่มีประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพสุขภาพ)

ประกอบด้วยการแนะนำแหล่งความรู้เกี่ยวกับกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และแหล่งความรู้เกี่ยวกับกิจกรรม 5 หมวด ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการลดความเสี่ยงจากความเจ็บป่วยจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยผู้ใช้งานสามารถคลิกหัวข้อเพื่อเลือกศึกษาหาความรู้จากแหล่งความรู้ภายนอก App ได้ตามความสนใจของตนเอง



### 3.5 คู่มือการใช้งาน Healthy Together

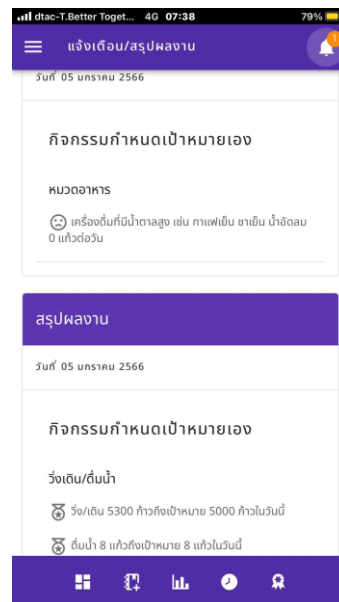
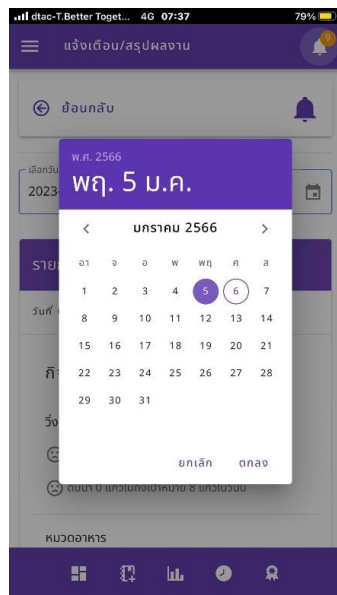
ผู้ใช้งานสามารถคลิกปุ่ม “คู่มือการใช้งาน” เพื่ออ่านคู่มือประกอบการใช้งาน Healthy Together เมื่อเกิดข้อสงสัยเกี่ยวกับการใช้งาน App

#### 4. แจ้งเตือน/สรุปผลงาน (กระดิ่งขวาน)

ส่วนของแจ้งเตือน/สรุปผลงานแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

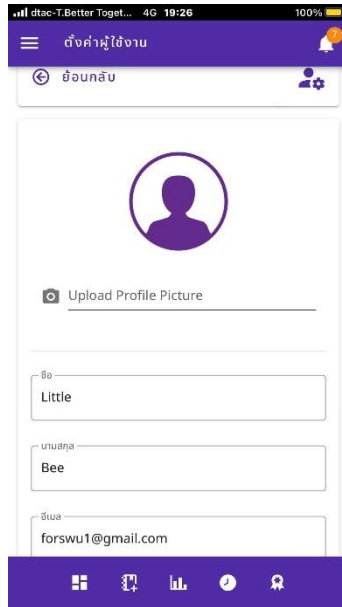
- (1) **รายการแจ้งเตือน** ประกอบด้วยรายการกิจกรรม 2 ส่วน คือ ส่วนของกิจกรรมกำหนดเป้าหมายเอง (วิ่งเดิน/ ตีมน้ำ และกิจกรรม 5 หมวด) และส่วนของกิจกรรมค่าเป้าหมายตามคำแนะนำ (กิจกรรม 5 หมวด) โดยรายการแจ้งเตือนจะปรากฏเฉพาะรายการกิจกรรม ซึ่งผู้ใช้งานแต่ละคนเลือกไว้ว่าเป็นกิจกรรมที่จะทำหรือตั้งค่าเป้าหมายให้กับกิจกรรมนี้เท่านั้น และจำนวนตัวเลขบนกระดิ่งจะเท่ากับจำนวนรายการกิจกรรมในส่วนของการแจ้งเตือน (ไอคอนของรายการกิจกรรมในรายการแจ้งเตือนจะเป็นรูปหน้าคนปากคว่ำ)
- (2) **สรุปผลงาน** เป็นการสรุปผลงาน ซึ่งผู้ใช้งานแต่ละคนทำได้สำเร็จ (ไอคอนของรายการกิจกรรมในสรุปผลงานจะเป็นรูปเหรียญรางวัล)

ผู้ใช้งานสามารถดูรายการแจ้งเตือน/สรุปผลงานย้อนหลังได้ โดยการเลือกวันที่ที่ต้องการในปฏิทินด้านบน แล้วกด “ตกลง” ก็จะได้ว่าในวันที่ที่ได้เลือกไว้ รายการกิจกรรมใดที่ทำสำเร็จ และไม่สำเร็จ



## 5. การตั้งค่าผู้ใช้งาน

เมื่อผู้ใช้งานกดแถบ (3 เส้น) บริเวณมุมซ้ายบนจะปรากฏรายการที่มีส่วนของการตั้งค่าผู้ใช้งาน ผู้ใช้งานสามารถเข้าไปตรวจสอบการตั้งค่า เปลี่ยนแปลงตั้งค่าต่าง ๆ และใส่รูปเป็น Profile Picture ได้



## 6. ติดต่อเรา

เมื่อผู้ใช้งานกดแถบ (3 เส้น) บริเวณมุมซ้ายบนจะปรากฏรายการที่มีส่วนของการติดต่อเรา ซึ่งเป็นช่องทางการติดต่อที่มีวิจัย



## 7. ช่องทางการติดต่อหน่วยงานด้านสุขภาพ

เมื่อผู้ใช้งานกดแถบ (3 เส้น) บริเวณมุมซ้ายบนจะปรากฏรายการที่มีส่วนของช่องทางการติดต่อหน่วยงานด้านสุขภาพ



## 8. ออกจากระบบ

เมื่อผู้ใช้งานกดแถบ (3 เส้น) บริเวณมุมซ้ายบนจะปรากฏรายการออกจากระบบ ถ้าผู้ใช้งานต้องการออกจาก App ให้กดเลือกออกจากระบบ