



# SAAN SOOK

## แอปसानสุข

แอปแห่งการสาน  
สุขภาพเพื่อคนไทย



แอปนี้เกิดจากความร่วมมือของใคร?

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และ  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (มจร.)  
NECTEC ศิริราชพยาบาล กรมควบคุมมลพิษ







SAAN  
SOOK

# แอปคุณ ด้านสุขภาพ

รวมสื่อ  
ดูแลสุขภาพ  
ที่เดียวจบ



### คลิปวิดีโอออกกำลังกาย

โค้ชตัวจริงจากทีมสร้างเสริมสุขภาพ  
ศิริราช (สสจ.) มาสอนให้ได้อย่างถูกต้อง



### เมนูอาหาร

นักกำหนดอาหาร Eat well concept  
คำนวณข้อมูลโภชนาการอาหาร



### สื่อเฉพาะคุณวันนี้

เชื่อมต่อกับชุดความรู้จาก สสจ.  
ที่มั่นใจเชื่อถือได้ 100 %



### รายงานสถานการณ์ คุณภาพอากาศ

ข้อมูล Air4Thai กรมควบคุมมลพิษ  
ที่มาช่วยให้คุณอัปเดตข้อมูลคุณภาพอากาศ





SAAN  
SOOK

แอปพลิเคชันสามัญประจำตัว  
**โหลดไว้ไม่ผิดหวัง**



เช็กพฤติกรรมสุขภาพตัวเอง  
ได้ง่ายและรวดเร็ว



ช่วยวางแผนสุขภาพ  
รอบด้านได้ทุกวัน



มีข้อมูลให้คำแนะนำที่ถูกต้อง



สร้างนิสัยสุขภาพที่ดีในระยะยาว

แอปสถานสุขขออาสามาเป็นช่วยคุณแนะนำ... สะกิด... เตือน...  
เพื่อให้คุณและเพื่อนร่วมงานของคุณมีสุขภาพองค์รวมที่สมดุล

การกิน

การนอน

การพักผ่อน

ออกกำลังกาย

ประหยัดเวลา ไม่ต้องกลัว Fake News  
เพราะข้อมูลถูกคัดกรองแล้วโดยผู้เชี่ยวชาญ



# แอป "SAAN SOOK" ช่วยอะไร ?



ช่วยประเมินพฤติกรรมสุขภาพรายวัน

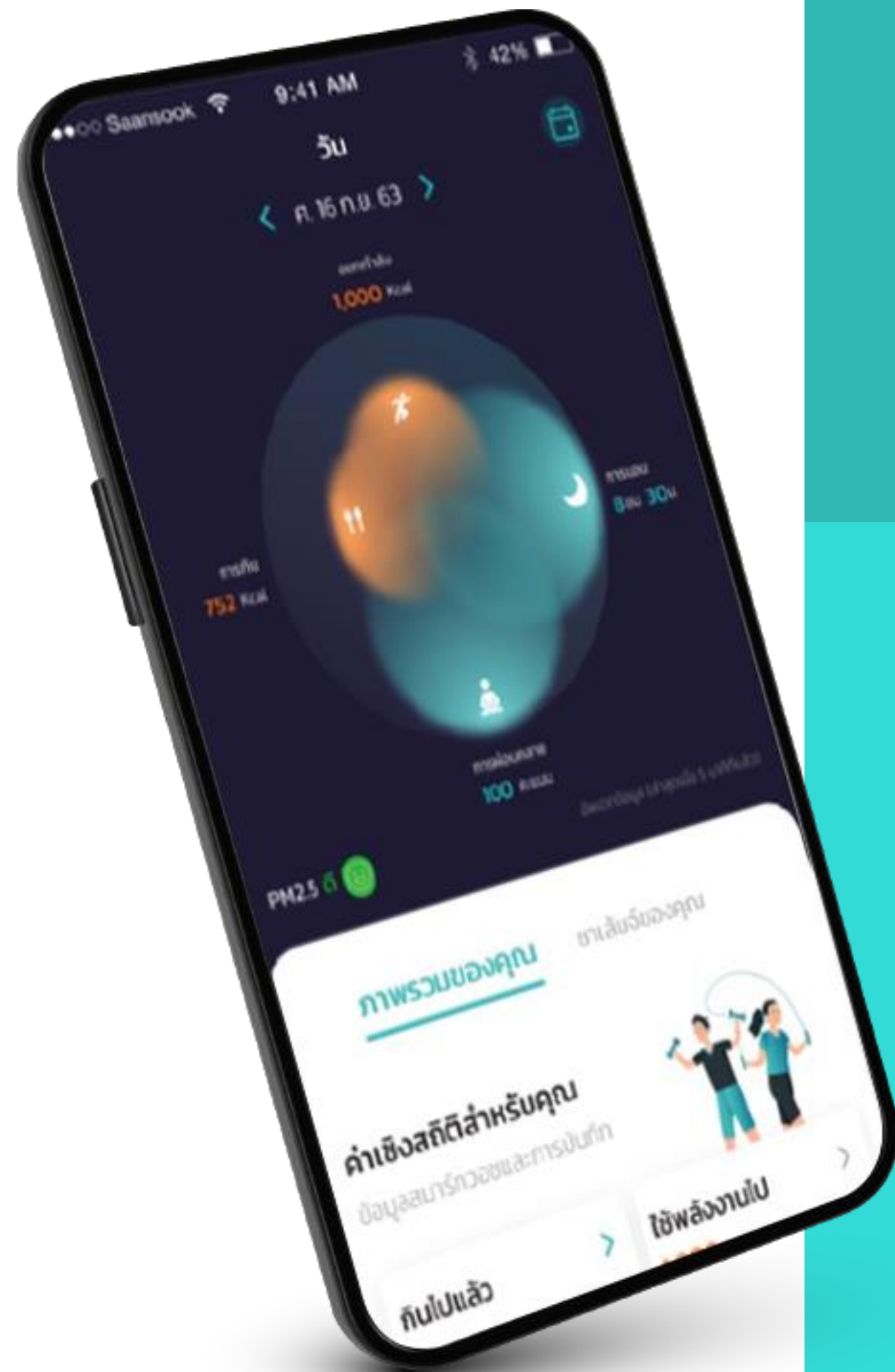


ช่วยให้คุณกำหนดและพาคุณไปสู่เป้าหมายที่อยากทำได้

- รักษาน้ำหนัก
- ลดน้ำหนัก
- เพิ่มมวลกล้ามเนื้อ

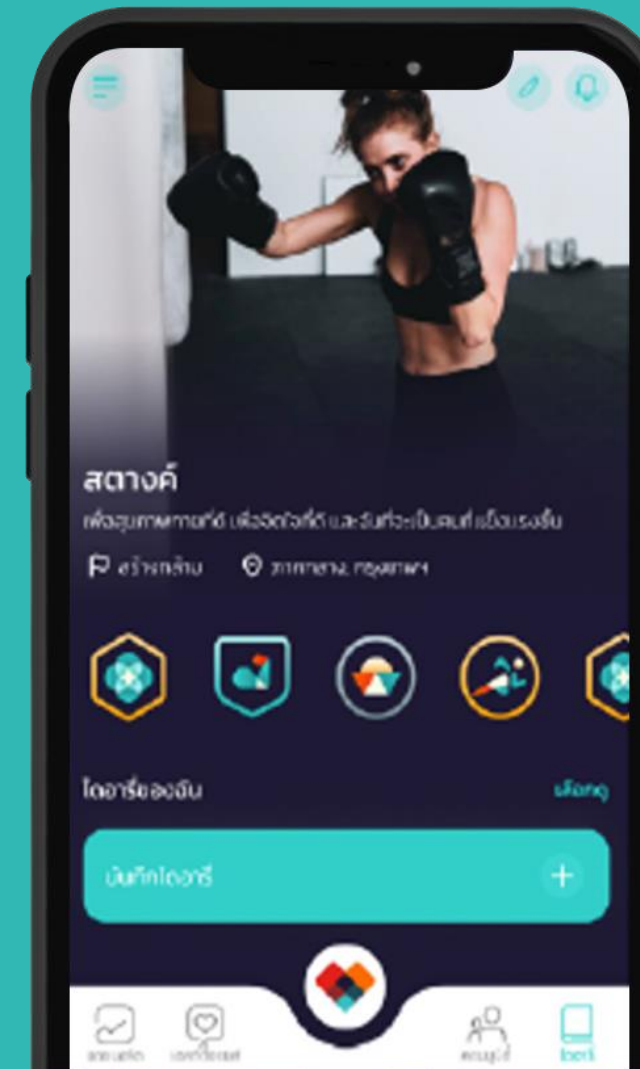


# Holistic health at glance



## My Snapshot Diary

ติดตามสุขภาพของคุณด้วยภาพถ่าย.



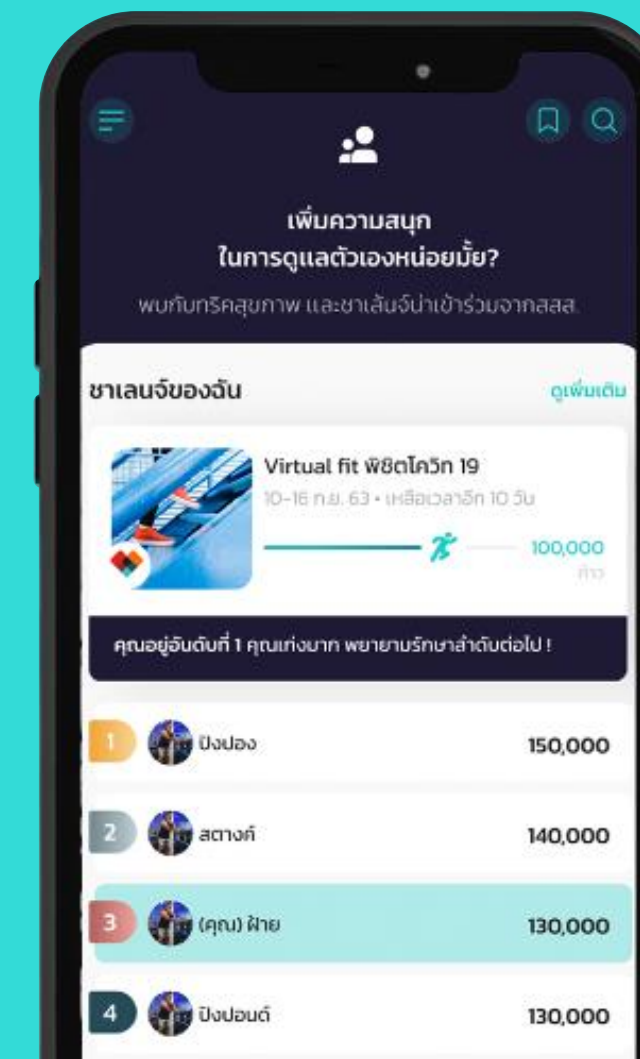
## Personal Guru

ให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับคุณโดยเฉพาะ



## Doable Integrated Challenges

เป้าหมายของการเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตลอดชีวิต เชื่อมคนที่มีชาเลนจ์เหมือนกันให้เกิดชุมชนที่เล่นด้วยกันได้

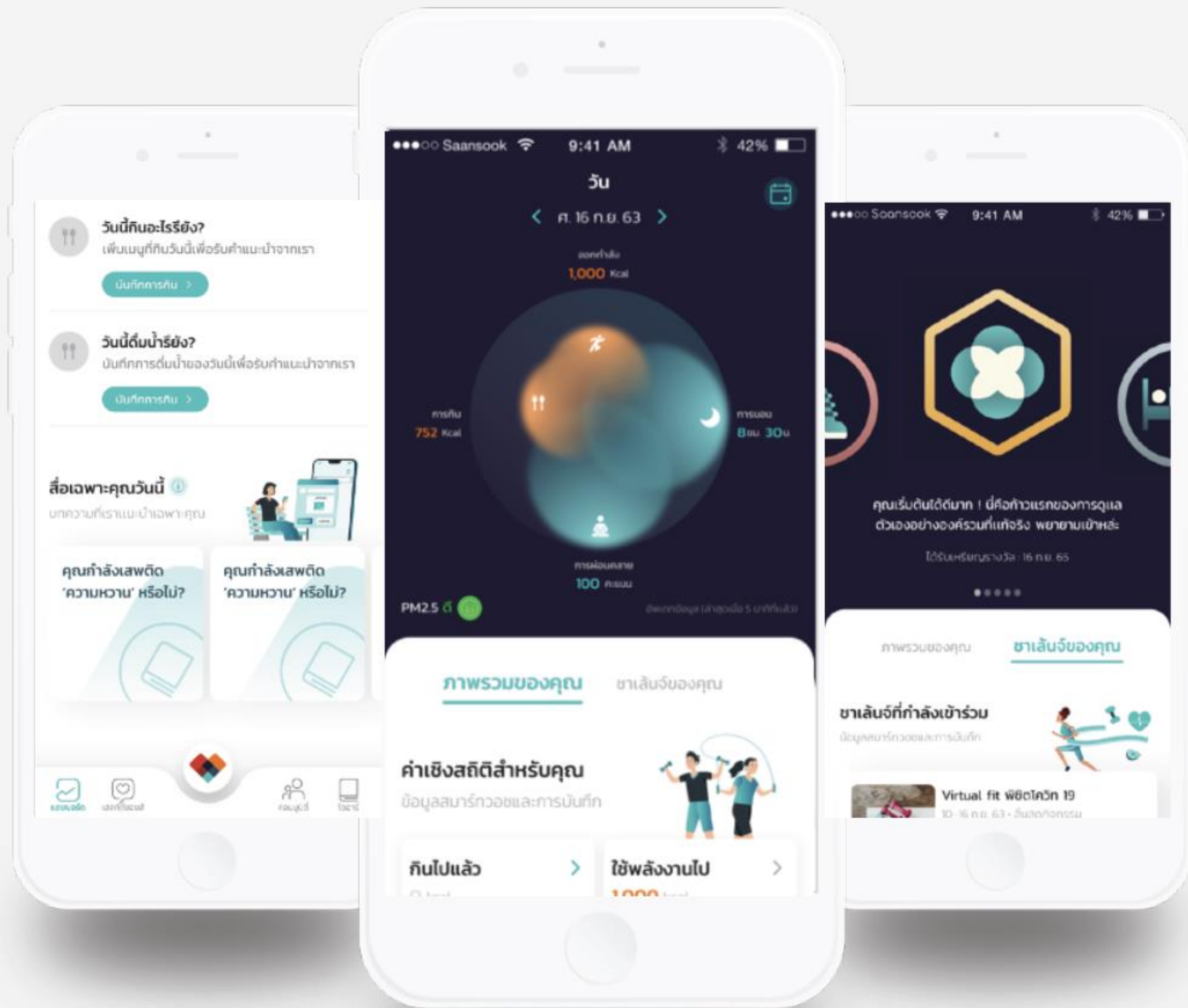


## Blend in hazzle-free input

ใช้เทคโนโลยีมาช่วยติดตามข้อมูลสุขภาพของคุณ







# Holistic health at glance

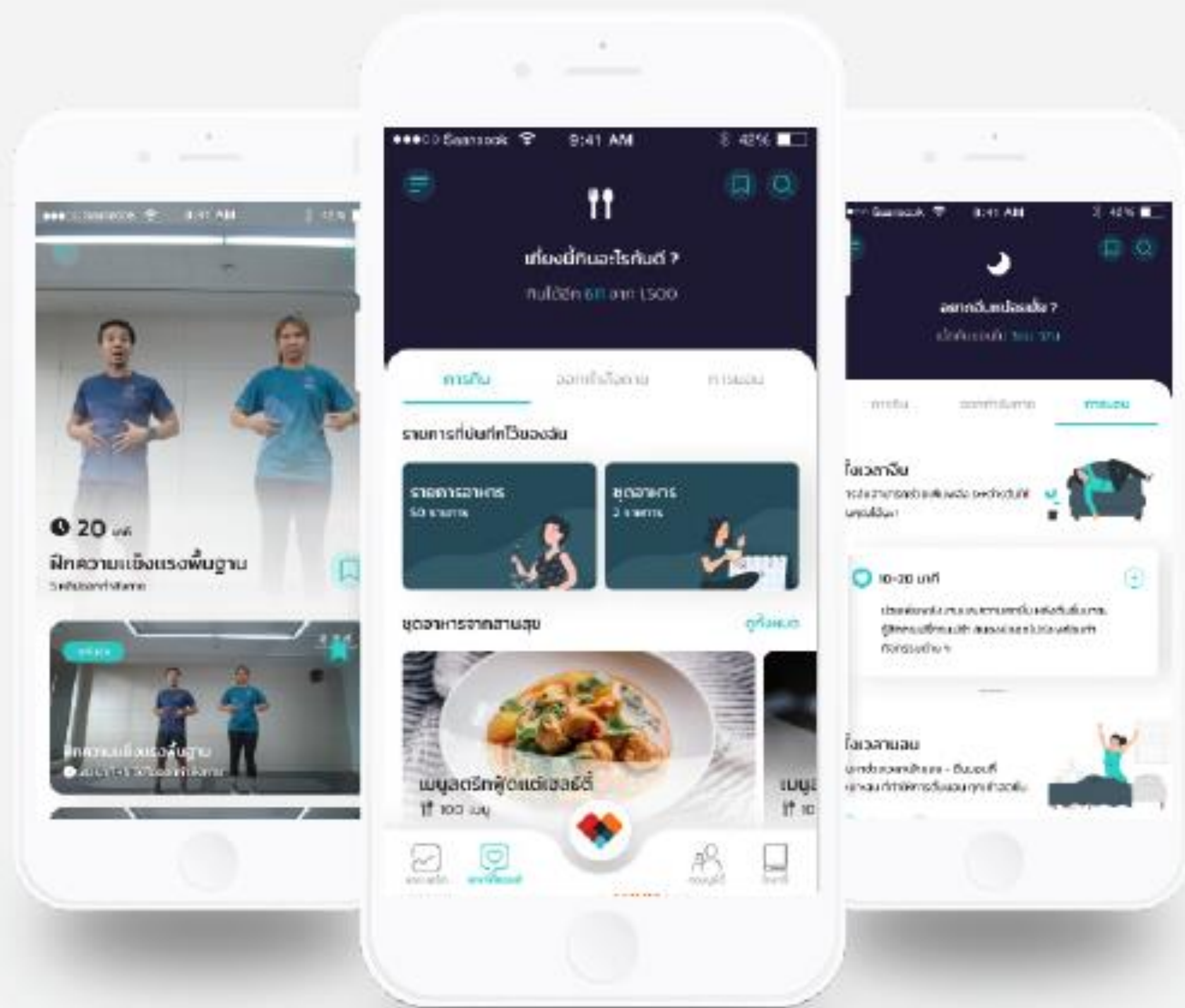
แสดงสถานะร่างกาย  
และความสมดุลของสุขภาพแต่ละด้าน

ติดตามสถานะสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ที่สัมพันธ์กันของร่างกายด้วย Visualization ที่จะช่วยแสดงให้เห็นภาพรวมของสุขภาพในแต่ละด้าน อีกทั้งยังช่วยทำให้เห็น Pattern สุขภาพของผู้ใช้งาน ที่จะทำให้รู้ว่า พฤติกรรมตอนนี้ทำได้ดีแล้ว ต้องปรับปรุงเรื่องใด หรือเรื่องไหน มรแนวโน้มที่ควรจะต้องปรึกษาคุณหมอ

เพิ่มความรู้ใจ และตรงกับพฤติกรรมจริงของผู้ใช้งานระบบจะมีแนะนำ เนื้อหาบทความที่ตรงกับข้อมูลสุขภาพที่सानซูกได้บันทึกในแต่ละวัน

และมีการสร้างแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพด้วยการแสดงเหรียญรางวัล ที่ได้รับ รวมถึงชาเลนจ์ที่ผู้ใช้งานกำลังเข้าร่วม และมีการแนะนำชาเลนจ์ ที่เหมาะกับผู้ใช้งาน เพื่อสร้างความต่อเนื่องในการดูแลสุขภาพ





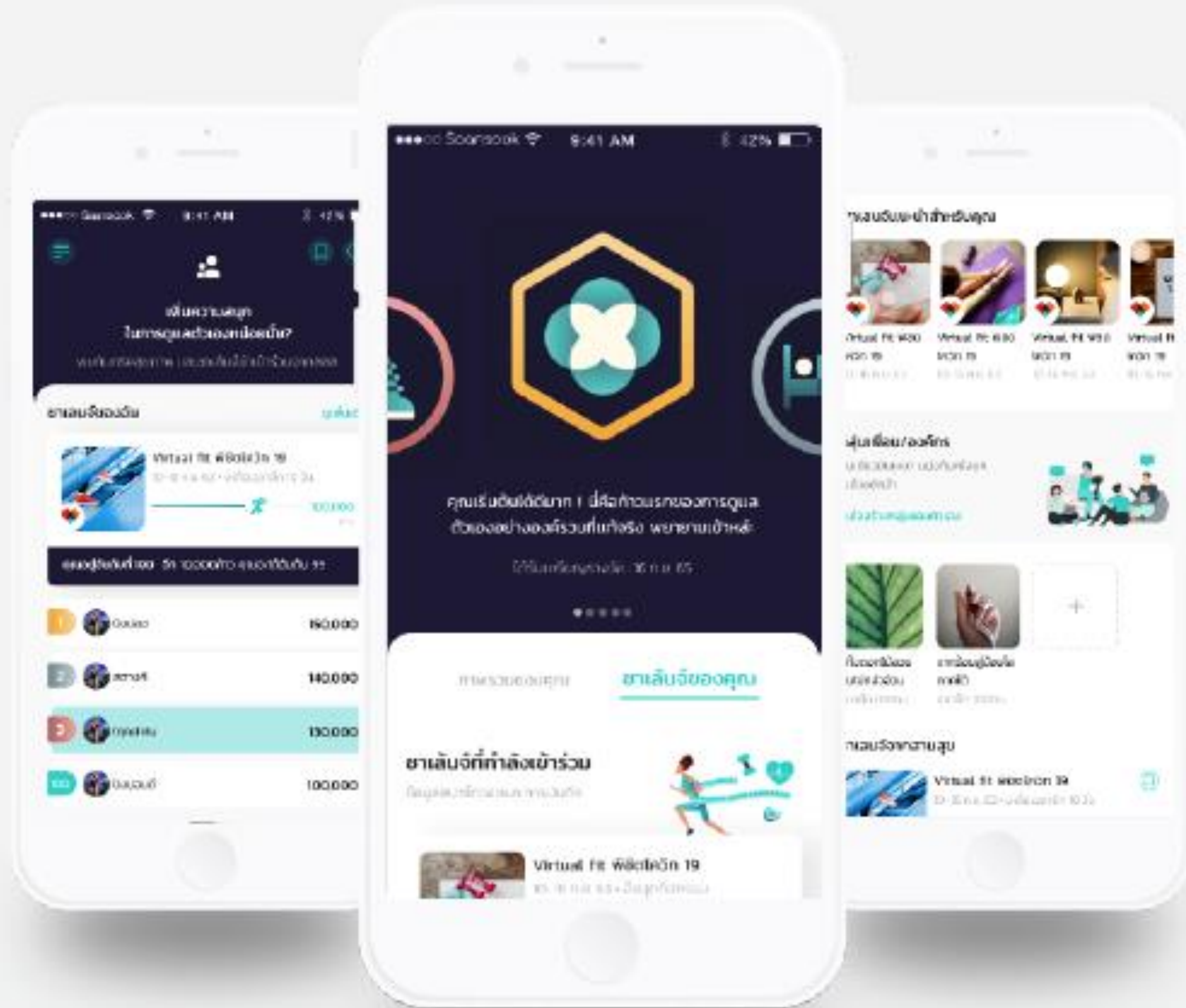
## Personal guru

แนะนำตัวเลือกที่เหมาะสมที่สุดเฉพาะบุคคล

เพื่อความแม่นยำในการแนะนำตัวเลือกที่ดี ข้อมูลที่แนะนำจะเป็นข้อมูลสุขภาพเฉพาะของบุคคลนั้นๆ โดยอ้างอิงจากการตั้งค่า และเป้าหมายส่วนบุคคล เพื่อช่วยค้นหาตัวเลือกที่เหมาะสมที่จะส่งเสริมสุขภาพในด้านต่างๆ

ซึ่งการแนะนำจะครอบคลุมทั้งการกิน การออกกำลังกาย การนอน เช่น การค้นหาเมนูที่น้ำตาลน้อย เมนูที่ไขมันอิ่มตัวต่ำ เพื่อช่วยให้ผู้ใช้งานมีการตระหนักถึงการเลือกเมนูสุขภาพ และช่วยลดโอกาสการเกิดโรคในกลุ่ม NCDs





# Doable integrated challenged

สนับสนุนให้พฤติกรรมสุขภาพทำได้ง่าย และทำได้จริง

แอปพลิเคชันมีการแทรก Challenged ต่างๆ เข้าไปอยู่ในส่วนหนึ่งของพฤติกรรม เช่น การกิน การออกกำลังกาย ช่วยส่งเสริมให้เกิด Motivation ในการที่จะหันมาใส่ใจสุขภาพของตัวเอง ที่สามารถทำได้เลย ทำได้ง่าย ทำได้จริง และก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเองและยังได้สุขภาพที่ดีอีกด้วย

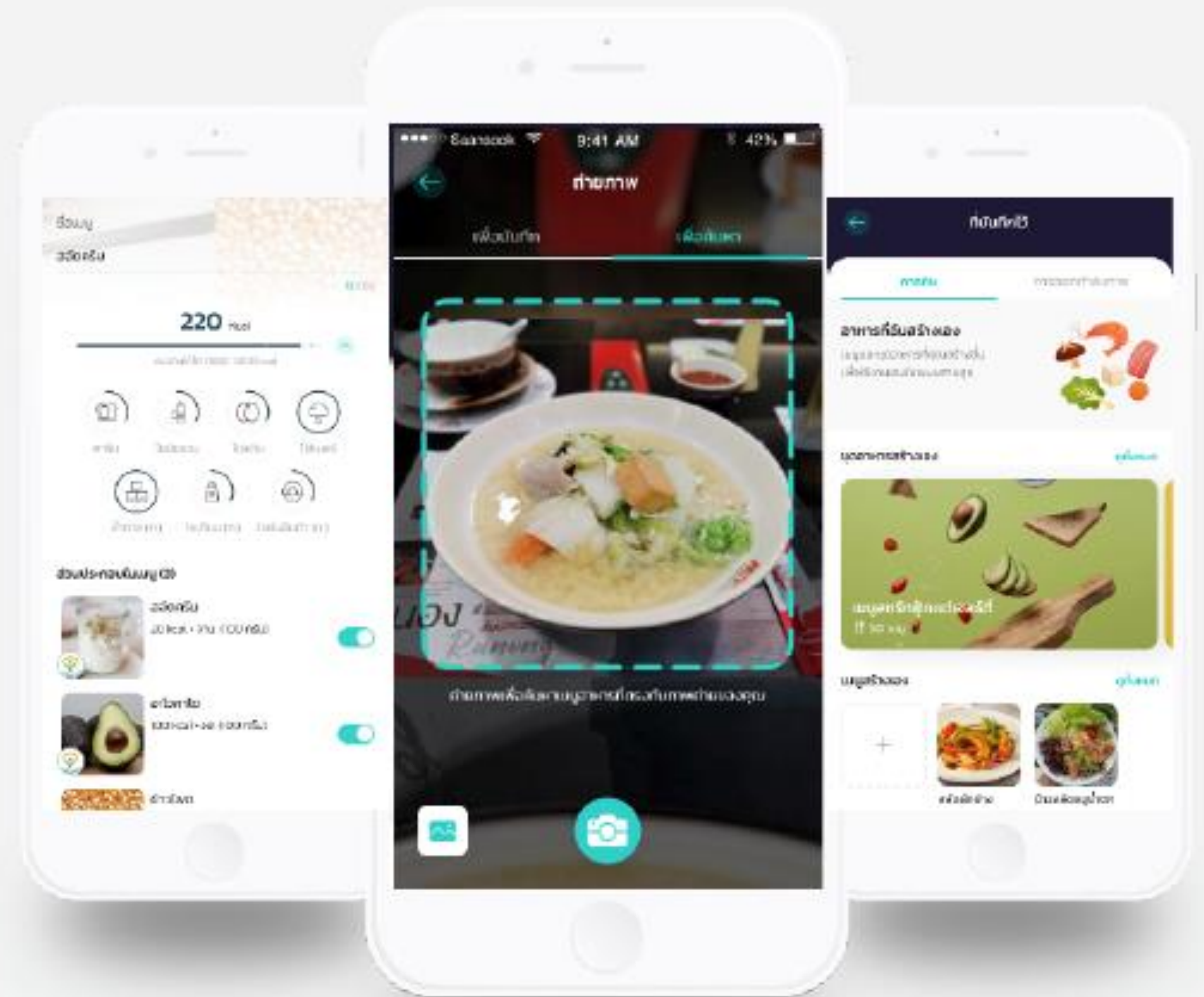


# Blend in hazzle-free input

การบันทึกไม่ใช่เรื่องยุ่งยาก  
และยังได้ข้อมูลทางสุขภาพตามที่ต้องการได้

เพื่อตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ที่เปลี่ยนไปของคนในยุคปัจจุบัน  
ที่มีพฤติกรรมการถ่ายภาพอาหารก่อนทาน โดยนำมาเป็น  
หนึ่งในวิธีการ Input ข้อมูลที่ง่ายขึ้น ไม่ต้องใส่ข้อมูลเอง  
เพื่อช่วยให้ดูเป็นการบันทึกทำได้ง่าย และยังมีความเป็น Personal  
พร้อมกับข้อมูลที่ Informative

แต่หากผู้ใช้งานอยากบันทึกข้อมูลด้วยการพิมพ์  
ก็สามารถ Input ข้อมูลมีอาหารผ่านการ Search เองได้  
หรือผ่านการสแกนบาร์โค้ด และ QR โค้ด





# เหรียญรางวัลภายในसानสุก

เพิ่มแรงจูงใจ และเป็นการให้รางวัลกำลังใจผู้ใช้งานด้วยการมอบเหรียญรางวัลในสุขภาพแต่ละด้านที่ทางผู้ใช้งานทำได้ดีตามเกณฑ์ที่กำหนด

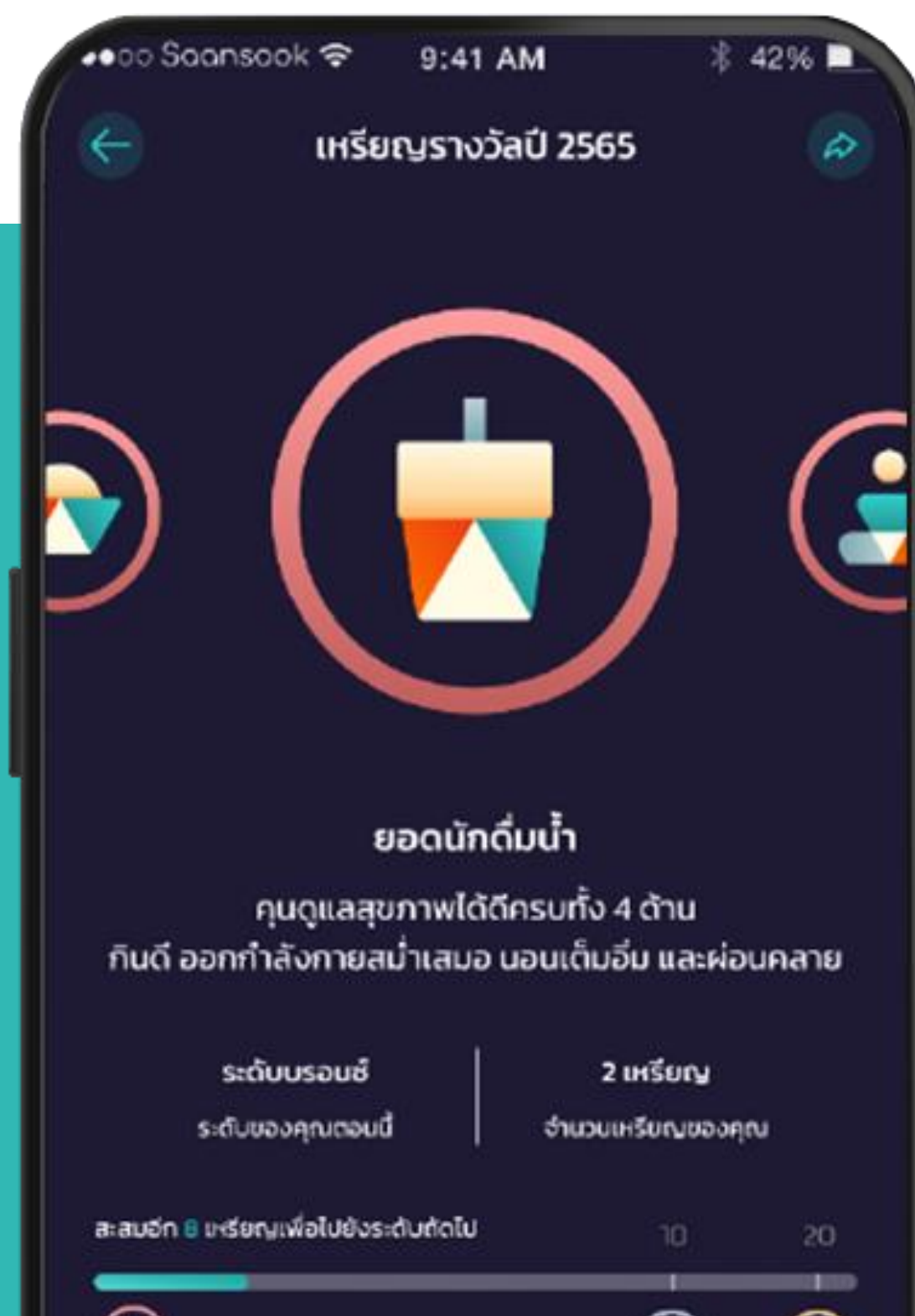
## หน้าหลักเหรียญรางวัล

แสดงผลเหรียญรางวัลที่มีภายในแอปพลิเคชัน โดยมีการจัดวางให้เหรียญรางวัลดีครบองค์รวม อยู่ตรงกลาง เพื่อแสดงถึงการดูแลสุขภาพนั้น จะต้องประกอบไปด้วยหลายปัจจัย



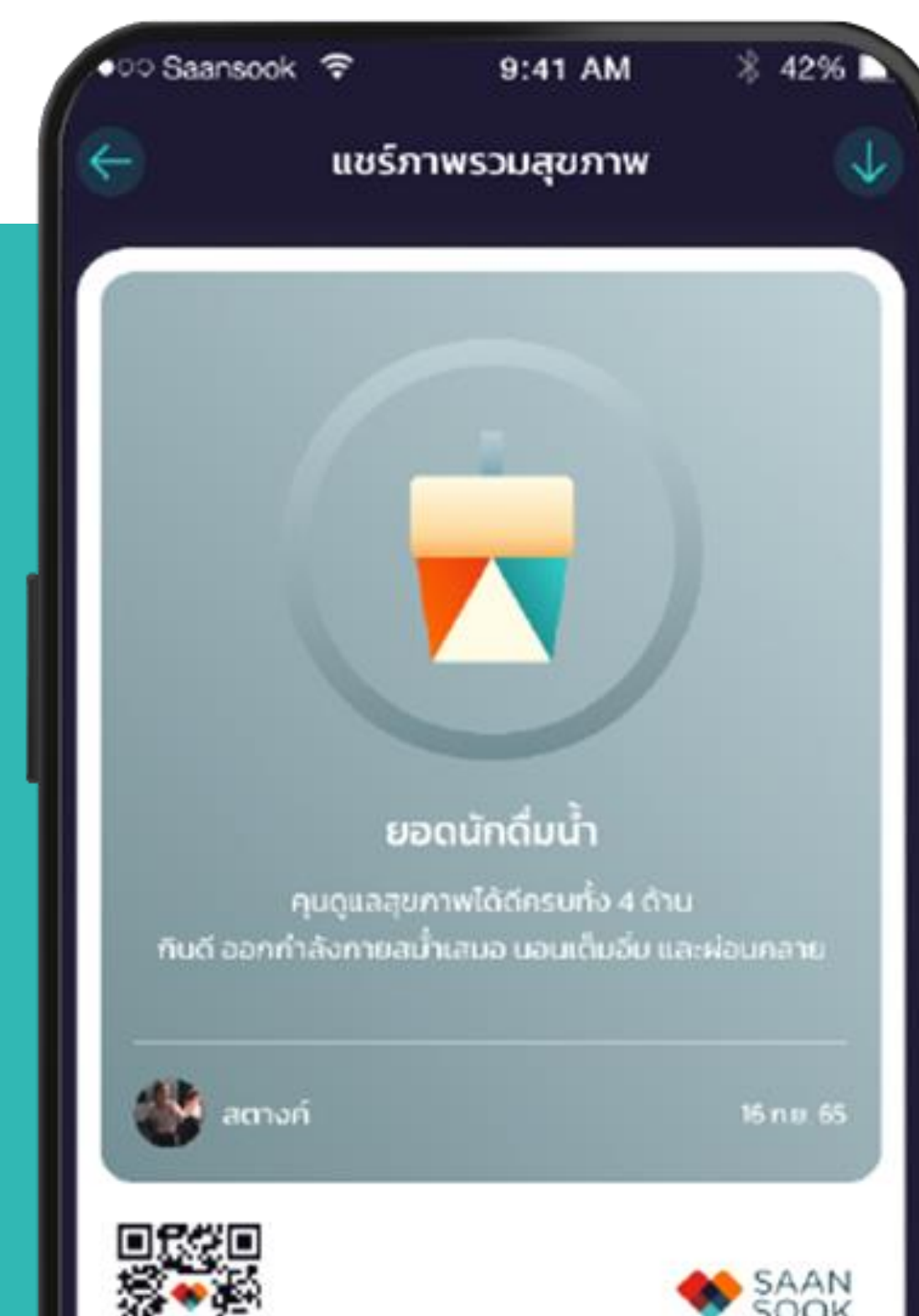
## หน้ารายละเอียดเหรียญรางวัล

เหรียญรางวัลสามารถเลื่อนระดับได้ 3 ระดับด้วยกัน โดยมีบронซ์ เงิน และทอง เพื่อสร้างเป้าหมาย เพื่อให้ผู้ใช้งานมีความท้าทาย ในการสะสมเหรียญรางวัลมากขึ้น



## แชร์ไปยังโซเชียลมีเดีย


สร้างความภาคภูมิใจในเหรียญรางวัล ที่ได้สะสมมาด้วยการแชร์ไปยังโซเชียลมีเดียของตนเอง





9:41 AM 42%

← เหยี่ยวรางวัลปี 2566 →



**แอกทีฟด้วยง**  
คุณออกกำลังกายได้ดีเยี่ยม  
ออกกำลังกายครบ 150-420 นาทีต่อสัปดาห์ เผาผลาญ  
วันละ 150-700 แคลอรี


ได้ไปทั้งหมด  
**4 เหยี่ยว**

4/10

- 9 - 15 ก.ค. 66
- 11 - 17 มิ.ย. 66
- 4 - 10 มิ.ย. 66

9:41 AM 42%

← เหยี่ยวรางวัลปี 2566 →



**นอนดี นอนเยี่ยม**  
คุณนอนหลับได้ดีเยี่ยม  
นอนครบ 6-9 ชั่วโมงทุกวัน ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่











ได้ไปทั้งหมด  
**6 เหยี่ยว**

6/10

- 9 - 15 ก.ค. 66
- 2 - 8 ก.ค. 66
- 25 - 1 ก.ค. 66

9:41 AM 42%

← BURN KCAL CHALLENGE : แข่งกันพิชิต... →

1	 Thararat logthaisong	16,740
2	 \$utIn Klinm	16,001
3	 ชวา	10,575
4	 DASH	9,635
5	 Fookiart Yangyuen	8,782
6	 Phanthanun So.	8,080
7	 เจริญสุข	8,033
8	 Kim Ngamsritrakul	7,905
9	 BOMBAE	7,367
127	 (คุณ) Chu	1,613

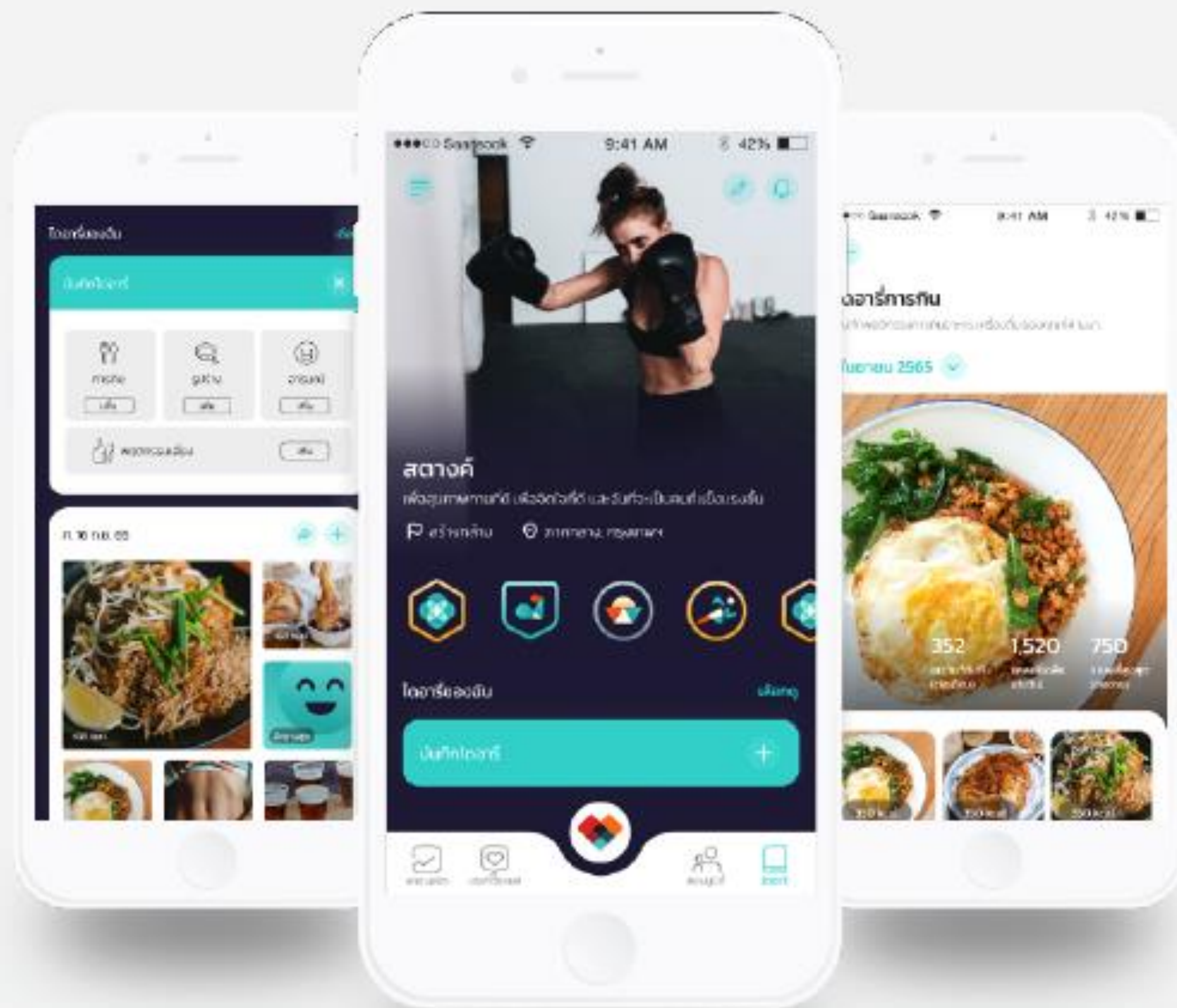


# My snapshot diary

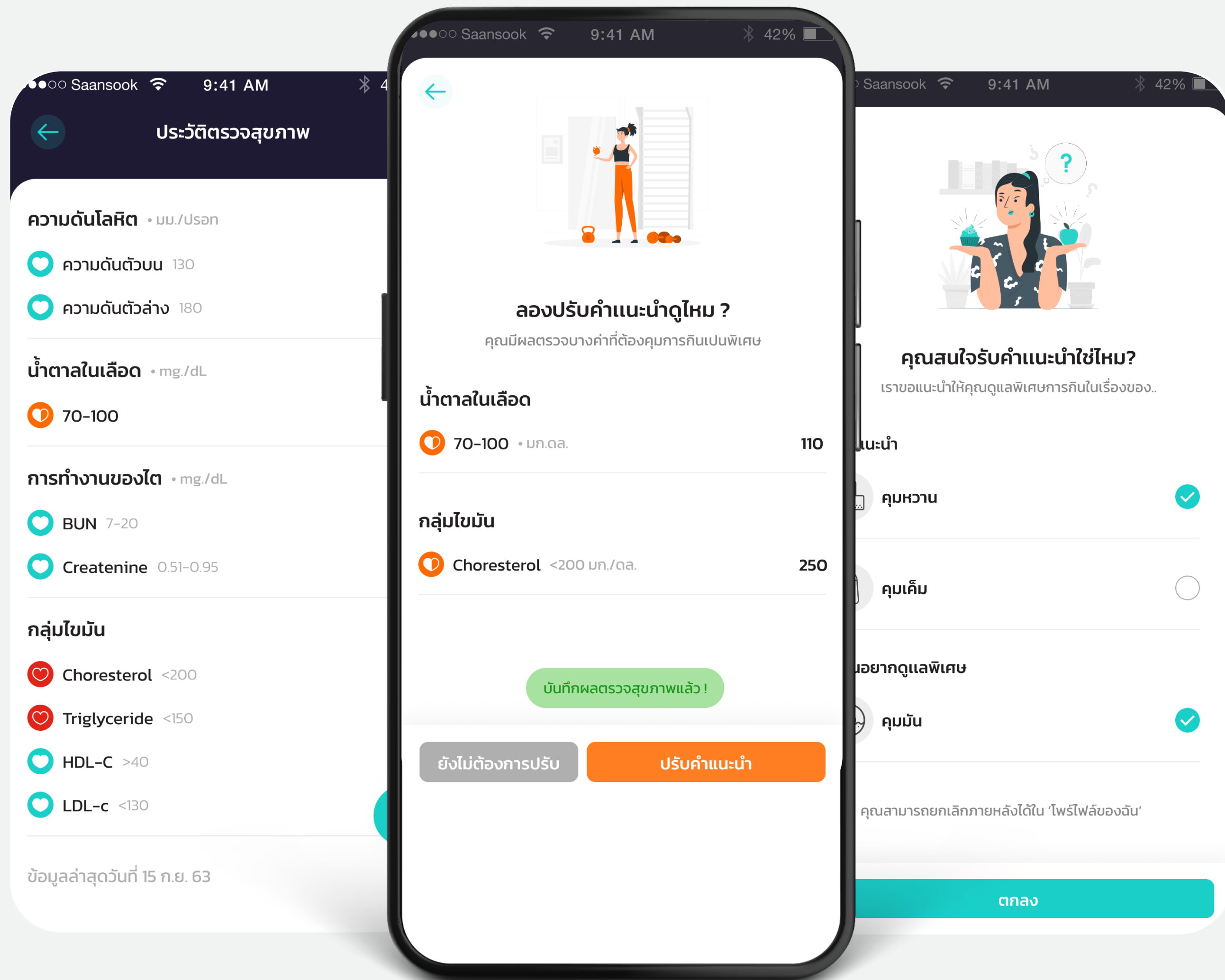
ติดตามพฤติกรรมสุขภาพด้วยไดอารี่ภาพถ่าย

สถานะ In/Outtake ของพลังงานในแต่ละวัน ช่วยให้ผู้ใช้งานสามารถรู้ได้ว่าในแต่ละวันยังคงเหลือโควตาสำหรับการกินและการออกกำลังกายอีกเท่าไร เพื่อช่วยให้ In และ Out สมดุลกันได้อีกทั้งยังสามารถใส่ข้อความให้กำลังใจตัวเองหรือตั้งเป้าหมาย

การสร้างคอลเลคชันภาพถ่ายที่มีความสอดคล้องกับพฤติกรรม การใช้ภาพถ่ายกับ Social Media ช่วยให้ผู้ใช้งานสามารถเห็นภาพรวมพฤติกรรมของตัวเอง เช่น การกิน การออกกำลังกาย โดยใช้ภาพถ่ายในการติดตามและแสดงผล เพราะภาพถ่ายต่างๆ นั้นจะสามารถแสดงให้เห็นพฤติกรรมที่ทำซ้ำ การเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการของผู้ใช้งานได้







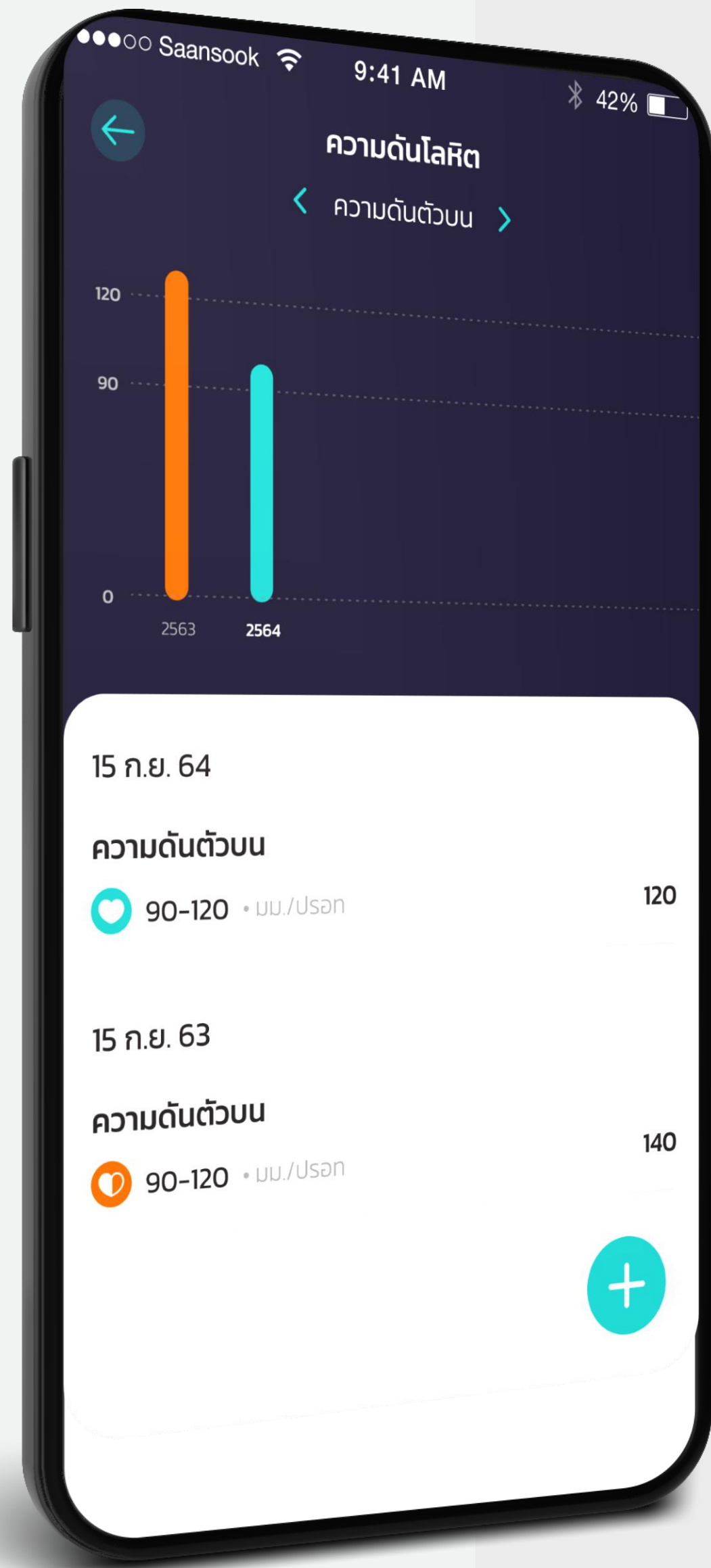
## ผู้ใช้สามารถกรอกประวัติสุขภาพ

ทำให้ทราบทันที ถึงระดับของค่าสุขภาพ  
เมื่อเทียบกับเกณฑ์ อยู่ในระดับใด  
และแสดงผลค่าสุขภาพที่เกินเกณฑ์

ระบบจะให้คำแนะนำเฉพาะคุณ  
เช่น มีค่าน้ำตาลในเลือดสูง จะแนะนำให้ดูแล  
เรื่องของระวังอาหารที่มีความหวาน

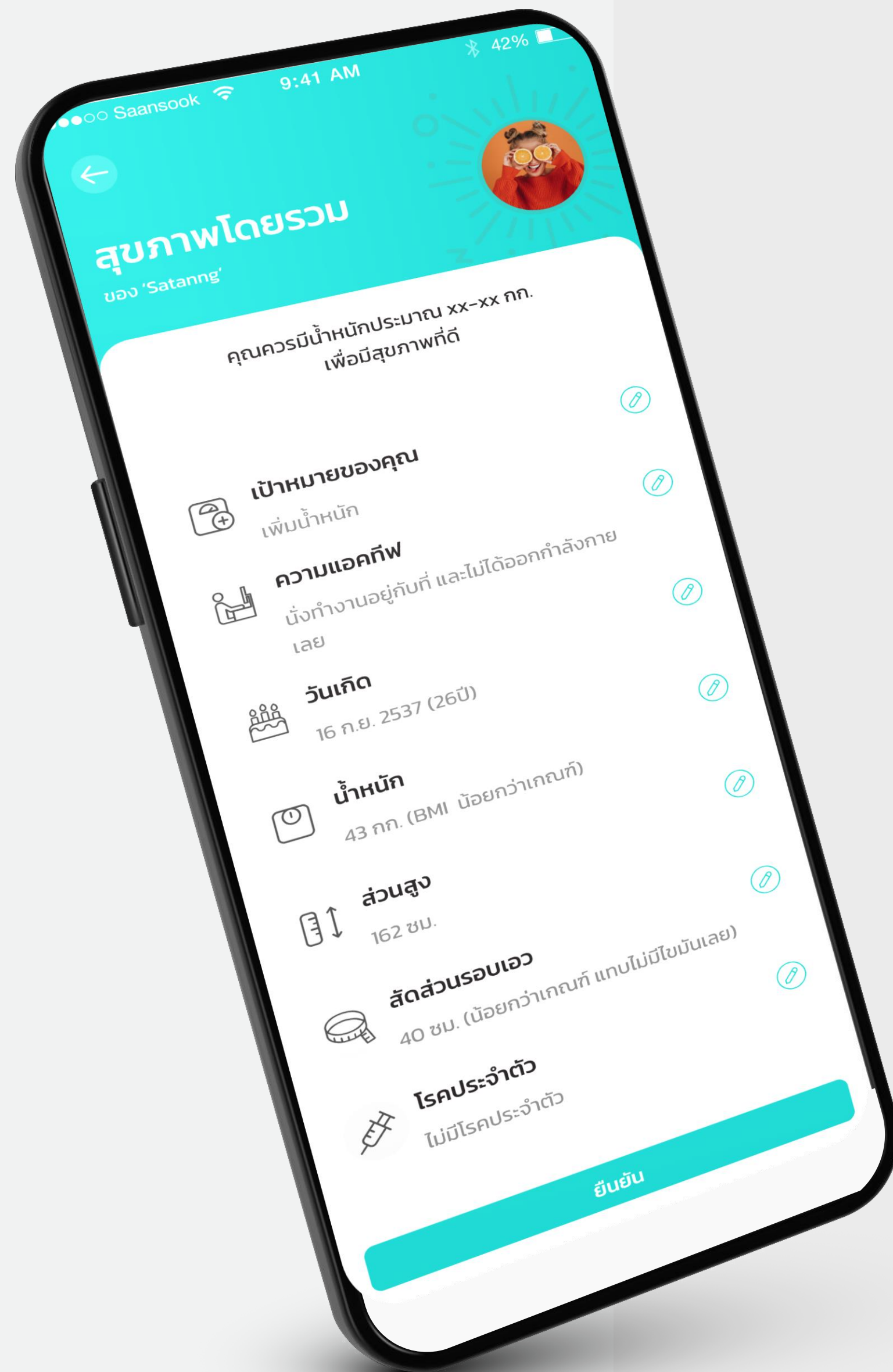
ข้อมูลส่วนบุคคล สอดคล้องกับ กฎหมาย PDPA  
ไม่เปิดเผยให้ผู้ใดรับทราบ หากไม่ได้รับความยินยอม





สามารถบันทึกข้อมูลสุขภาพรายปี เพื่อเปรียบเทียบกันในแต่ละปีได้





## ข้อมูลพื้นฐานสามารถบันทึก ได้ตลอดการใช้งาน

เช่น หากมีการบันทึกน้ำหนัก และสัดส่วนรอบเอวเพิ่มเติม ระบบจะมีการแสดงผลในรูปแบบกราฟแท่ง และมีการแสดงผลสีของแต่ละแท่ง เพื่อแสดงให้เห็นว่าน้ำหนักของผู้ใช้งาน





# เก็บข้อมูลได้ทั้งวันด้วย “บันทึกของฉัน”

เริ่มจากการกิน

บันทึกอาหารตั้งแต่มือเช้าถึงมือสุดท้ายของวัน

SAAN SOOK จะแสดงผลแคลอรีที่กินได้ต่อวันตามโควตาโภชนาการอาหาร ทำให้คุณรู้ทันทีที่บันทึกว่า กินเกินหรือกินขาด เช่น ถ้าเรากดเข้าไปดูแดชบอร์ด จะทำให้ทราบปริมาณ น้ำตาล โซเดียม

รวมถึงบันทึกการดื่มน้ำ จะทำให้ทราบว่าแต่ละวัน ดื่มน้ำเปล่าได้จำนวน 6-8 แก้วหรือยัง



# บันทึกการกิน

สามารถเก็บข้อมูลการกินได้ง่าย  
ผ่านตัวเลือกสำเร็จรูป  
หรือจะใส่ข้อมูลเองก็ได้

สามารถแชร์สุขภาพ  
บอกเล่าให้เพื่อนรู้ผ่าน Social Media  
ของคุณได้อีกด้วย







# แนะนำให้คุณ

ระหว่างวันแบบนี้กินอะไรกันดี?  
กินได้อีก 1,315 จาก 1,315

**การกิน**    ออกกำลังกาย    การนอน

รายการที่บันทึกไว้ของฉันทันที

**รายการอาหาร**  
1 รายการ

**ชุดอาหาร**  
1 รายการ

ชุดอาหารจากสถานสุข ดูทั้งหมด

**เมนูอุดมวิตามินดี**  
🍴 8 เมนู

**เมนู**  
🍴 2



ชุดความรู้มากมาย เพื่อแนะนำคุณ  
ทั้งเรื่องการกิน การออกกำลังกาย  
และการนอนสำหรับคุณ

- 🍴

**การกิน:** มีชุดอาหารแนะนำ เช่น เมนูอุดมวิตามินดี, เมนูเต็มใยอาหารบำรุงลำไส้
- 🏃

**การออกกำลังกาย:** คลิปวิดีโอจากโค้ชทีมสร้างเสริมสุขภาพศิริราช (สสจ.) เช่น การออกกำลังกายสำหรับมือใหม่, กระชับต้นแขนและหัวไหล่
- 🕒

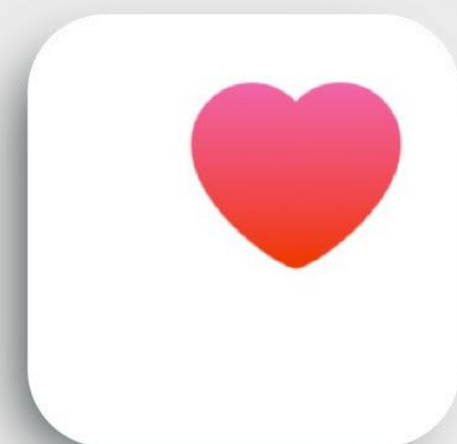
**การนอน:** ช่วยตั้งเวลาจับ, เวลาเข้านอน, ตื่นนอน ให้โปรแกรมได้ปลุกคุณเมื่อถึงเวลาที่กำหนด
- 🌤️

**รู้ค่าดัชนีคุณภาพอากาศ:** เพื่อเช็กคุณภาพอากาศว่าวันนี้ออกกำลังกายนอกบ้านได้หรือไม่ โดยข้อมูลเชื่อมมาจาก Air4thai กรมควบคุมมลพิษ



# บันทึกการออกกำลังกาย

เชื่อมต่อนาฬิกา หรือ สายรัดข้อมืออัจฉริยะ:  
แดชบอร์ดการออกกำลังกาย



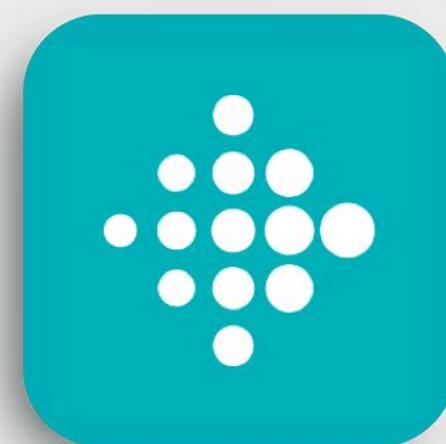
Apple Health



Google fit



Garmin



Fitbit



HUAWEI Health



Suunto



Strava







# นาฬิกา หรือ แอปฯ สุขภาพ

เชื่อมสถานสุขได้



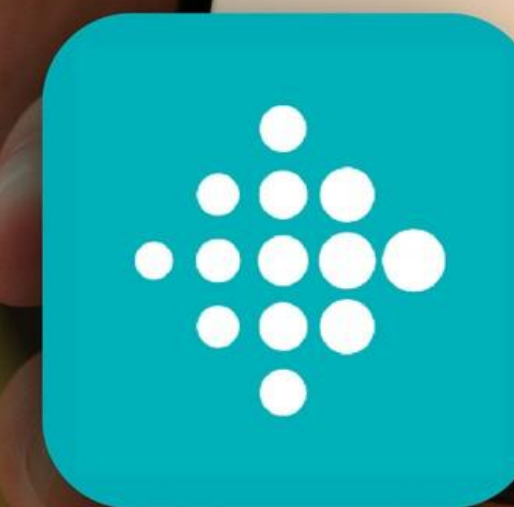
Apple Health



Google fit



Garmin



Fitbit



HUAWEI Health



Suunto



Strava



ดาวน์โหลด  
แอปฯ สถานสุขได้ที่



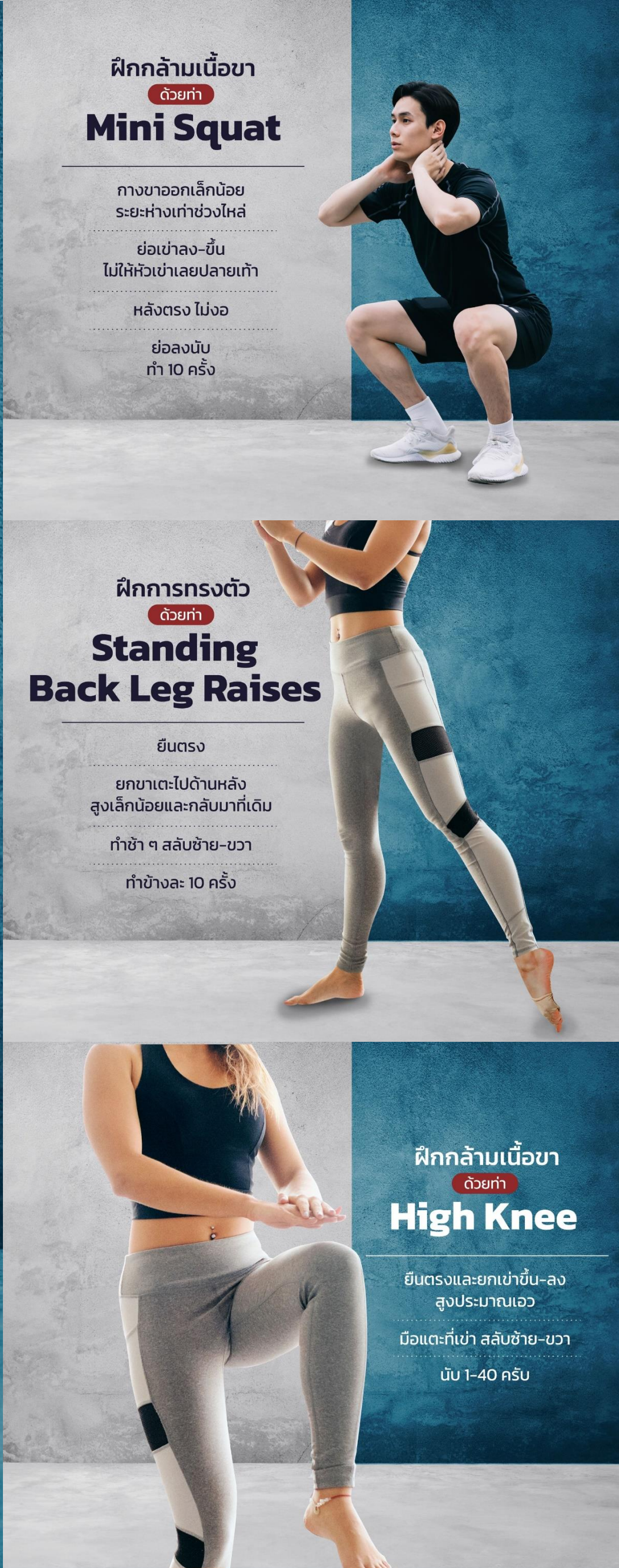


# แสดงผลเคลอริที่ผู้ใช้งานได้เผาผลาญไปในวันนี้ และแสดงผลโควตาการออกกำลังกายต่อวัน

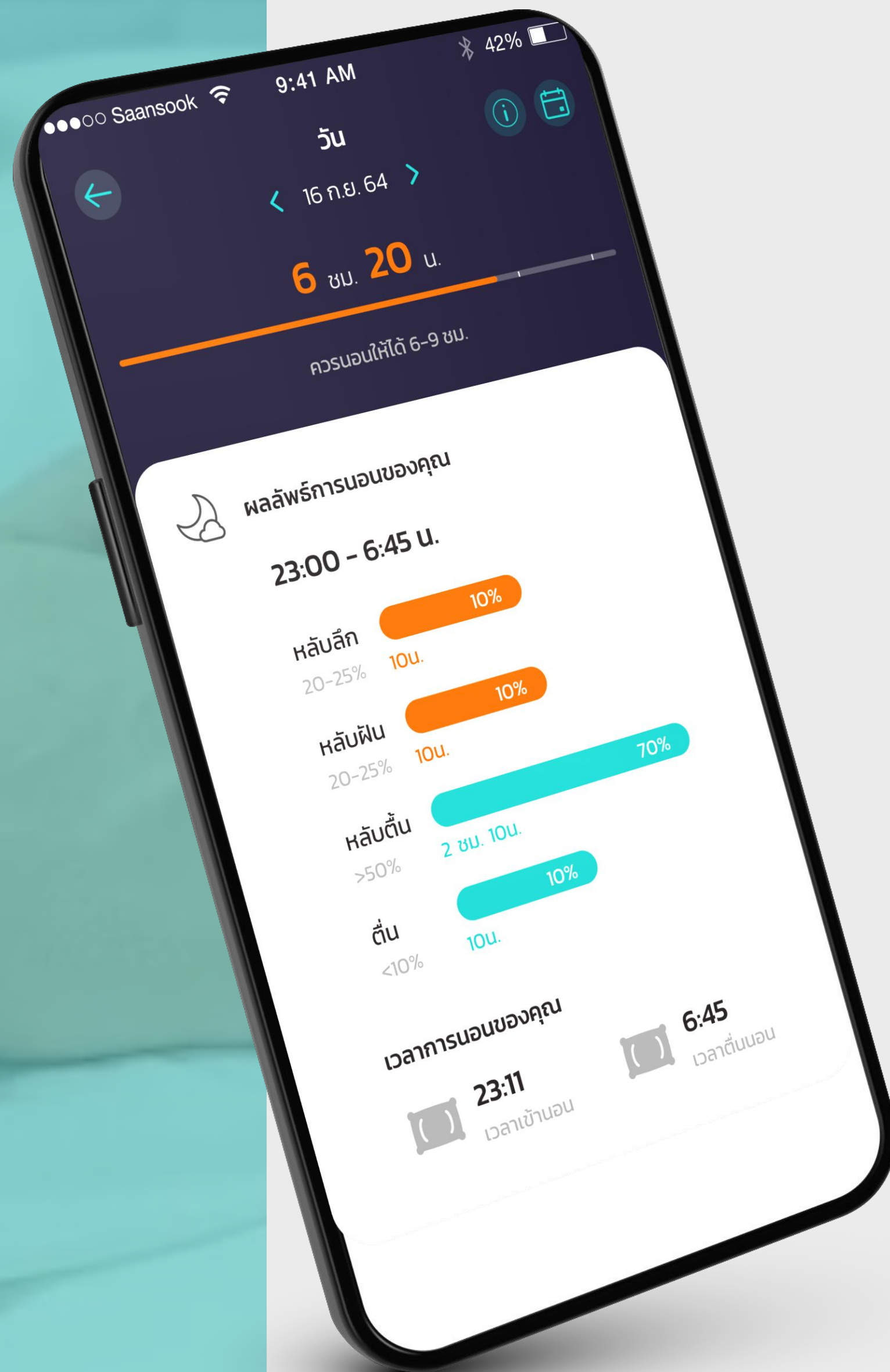
ว่าควรออกกำลังกายวันละกี่แคลอรี  
รวมถึงประวัติการออกกำลังกายแต่ละด้านทำให้การรักษาสุขภาพ  
เป็นเรื่องสนุกเหมือนเล่นเกม ทำได้บ่อย ทำได้นาน

นิสัยด้านสุขภาพที่ดีจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ









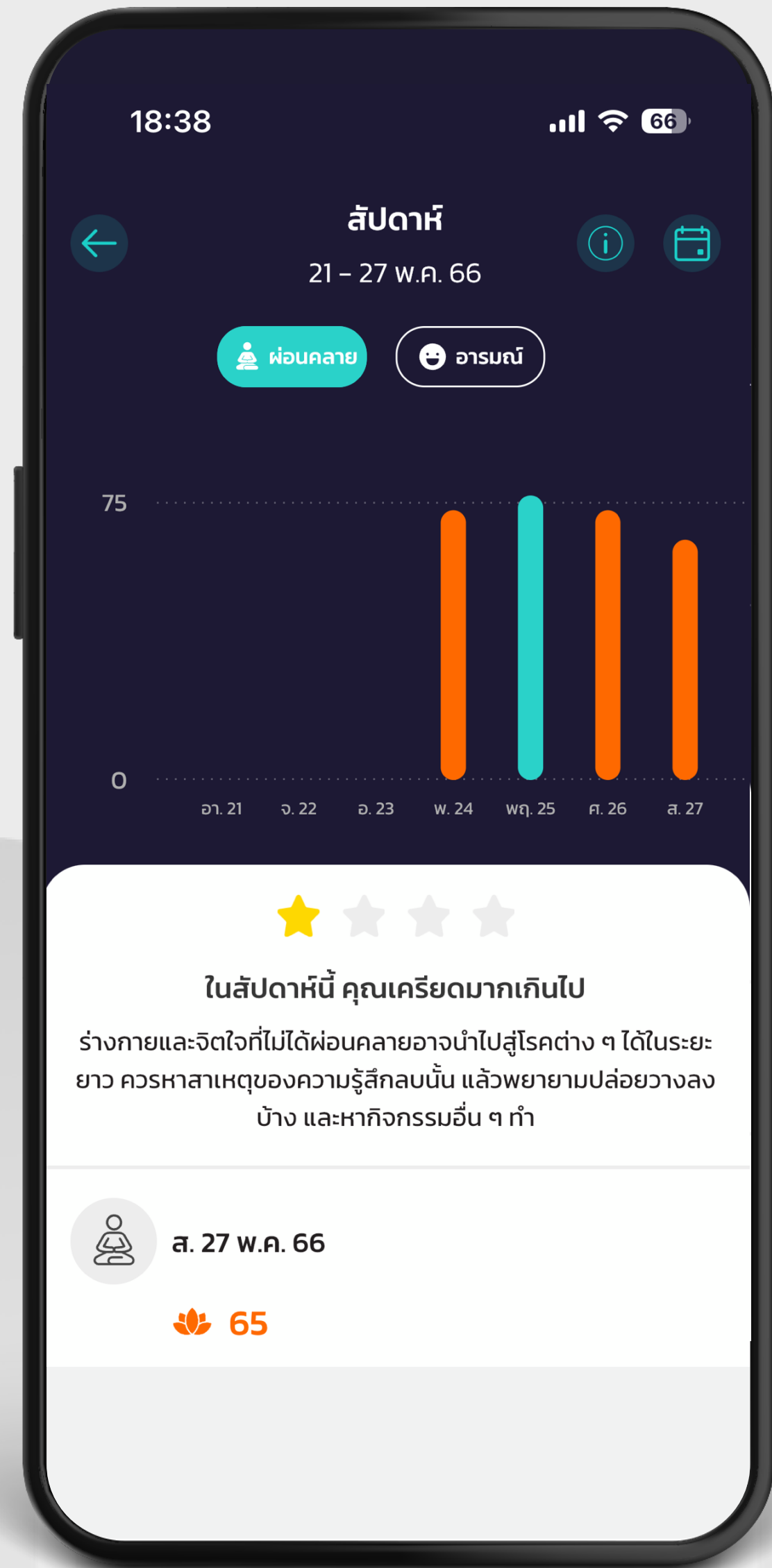
## บันทึกการนอน

เชื่อมต่อนาฬิกาหรือสายรัดข้อมืออัจฉริยะ  
ทำให้เห็นผลลัพธ์การนอนของคุณ

แดชบอร์ดการนอน  
แสดงผลจำนวนชั่วโมงการนอนของผู้ใช้งาน  
ว่านอนมากเกินไป กำลังดีหรือน้อยเกินไป  
และสามารถแสดงผลว่ามีการหลับลึก  
หลับฝัน หลับตื้น จำนวนปริมาณเท่าไร

หมายเหตุ ข้อมูลขึ้นอยู่กับนาฬิกาที่ใช้





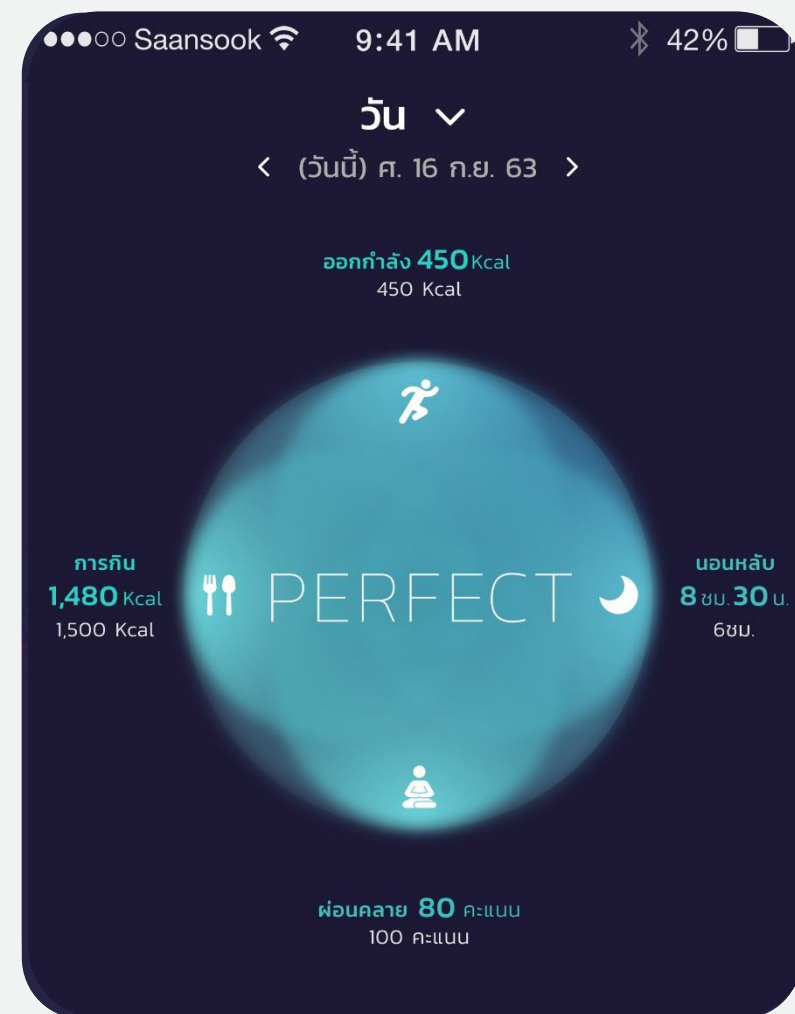
# บันทึกการผ่อนคลาย

บันทึกอารมณ์และความรู้สึก  
ในแต่ละช่วงเวลา



# Dashboard

แสดงให้เห็นการเปรียบเทียบ  
ของสุขภาพแต่ละด้าน  
และยังช่วยให้เห็นได้ว่า  
กิจกรรมสุขภาพใดมีผล  
สอดคล้องกันอย่างไรบ้าง



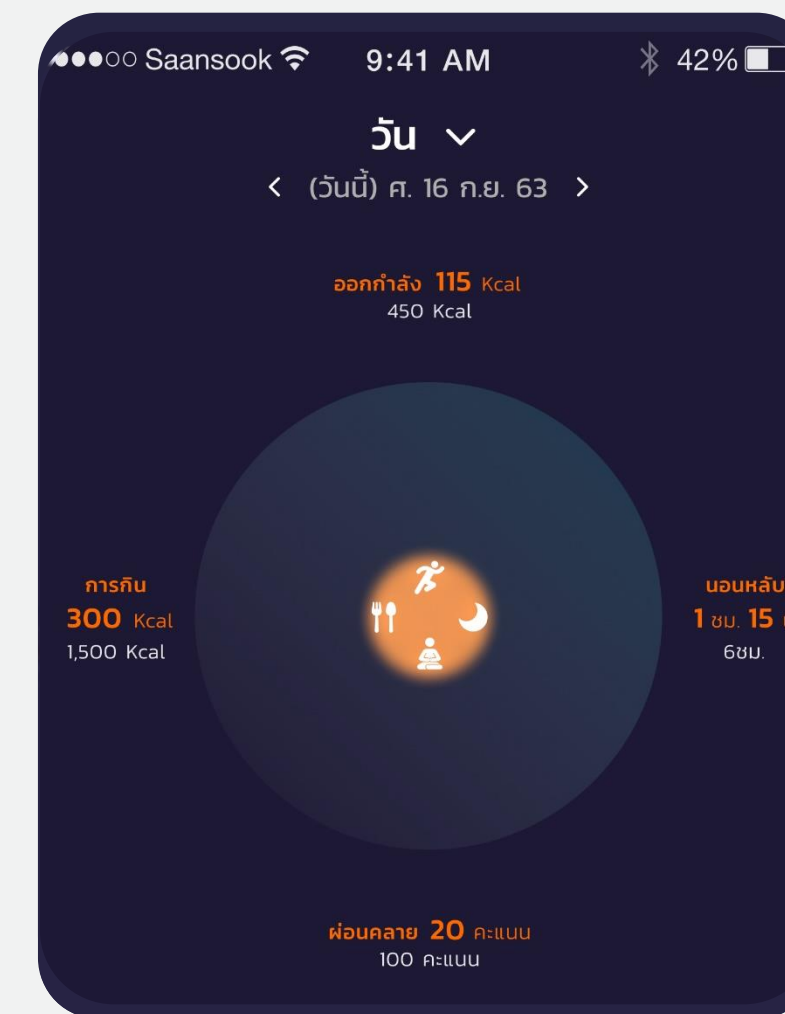
100% Perfect



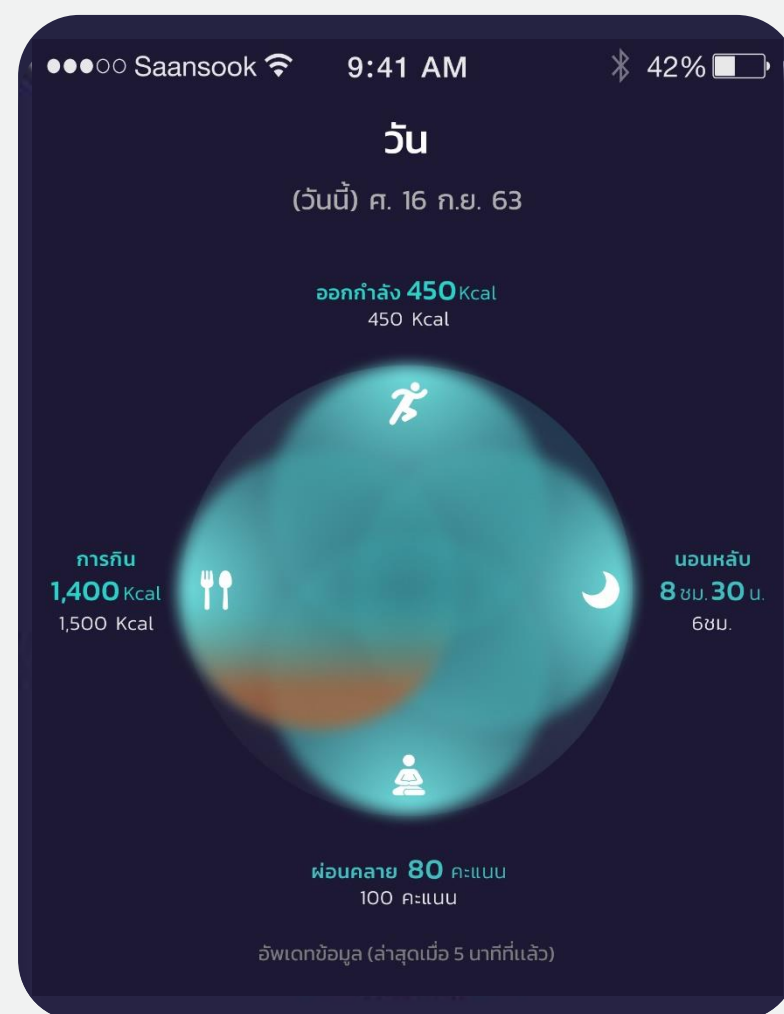
All 75%



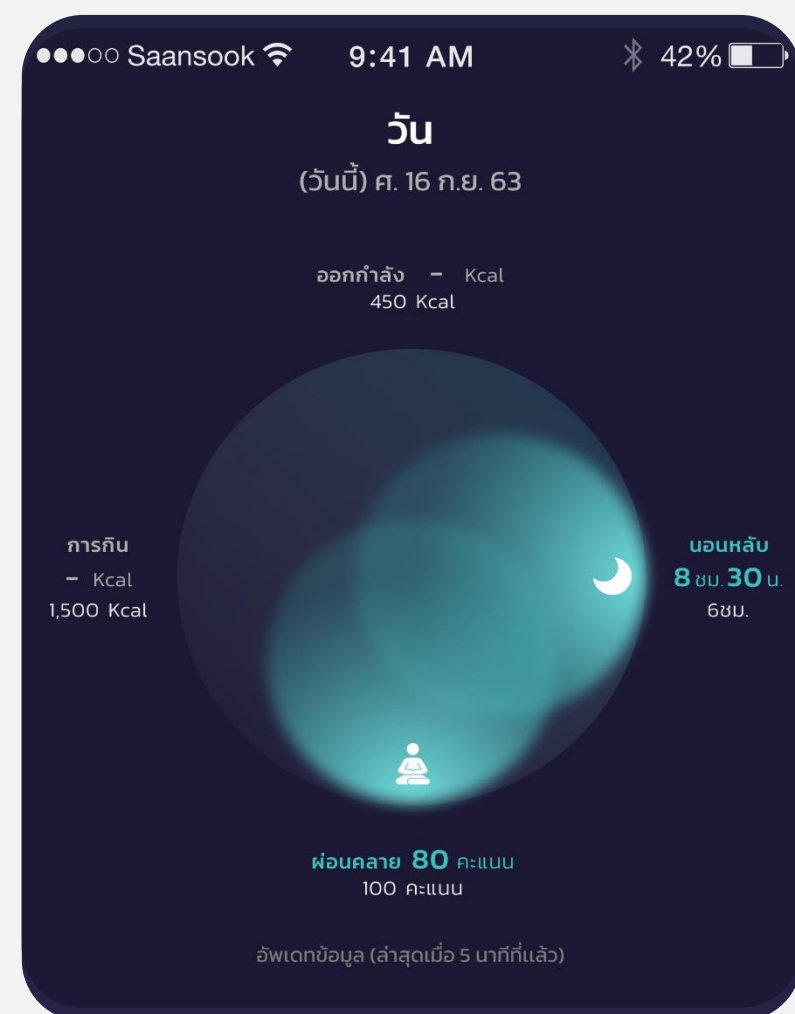
All 50%



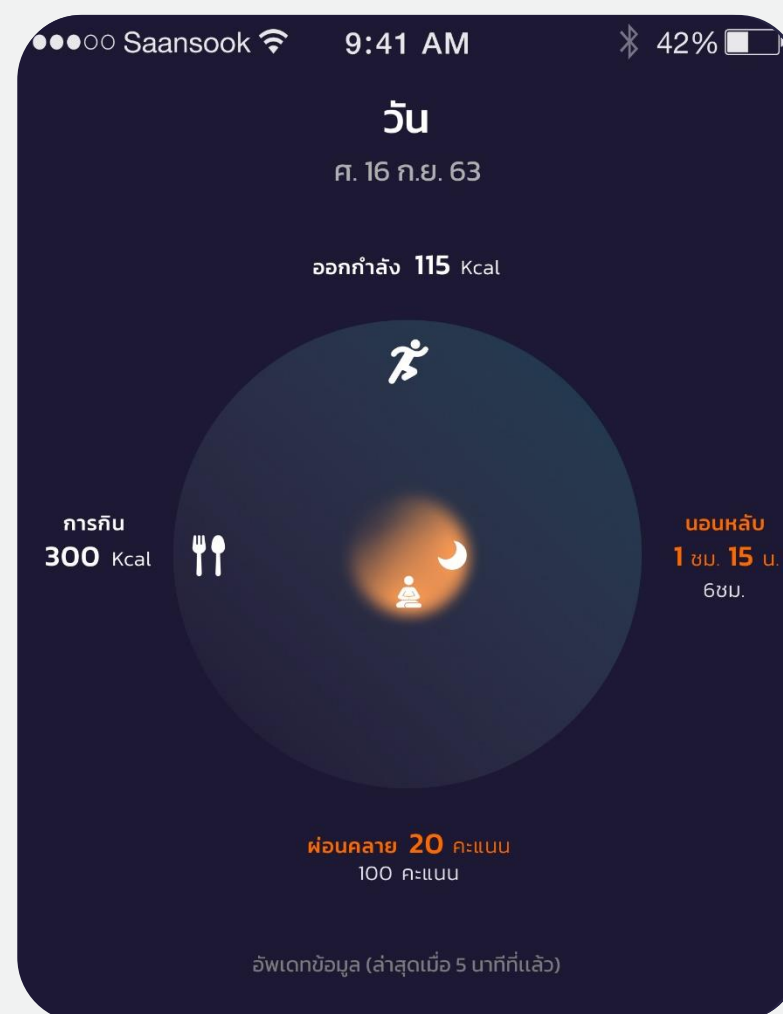
All 25%



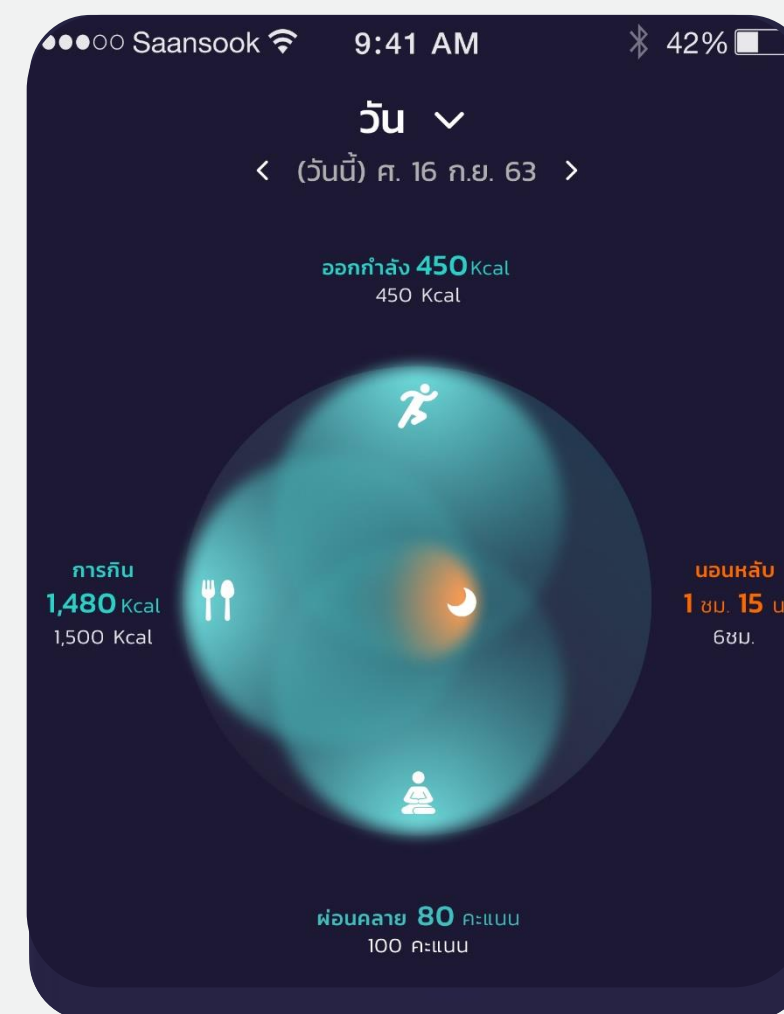
ปกติ แต่มีการกิน  
น้ำตาล โซเดียม ไขมันเกิน



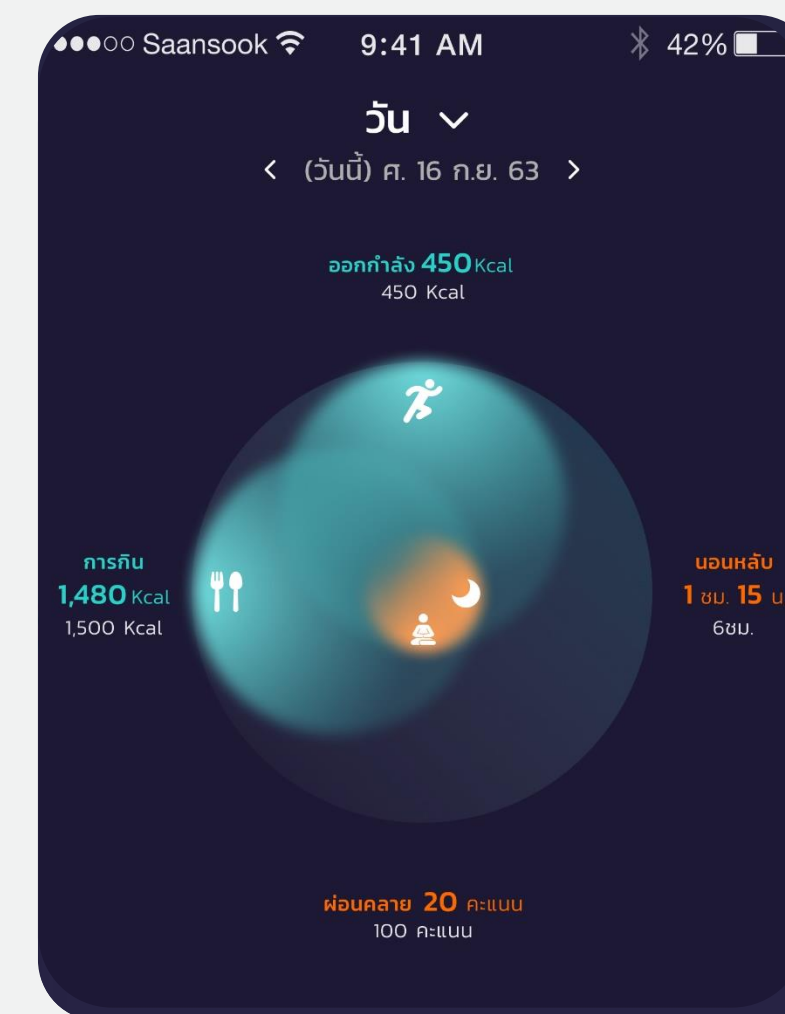
เริ่มวัน :  
นอน ฟ่อนคลายได้ดี



เริ่มวัน :  
นอน ฟ่อนคลายได้ไม่ดีนัก



ทำทุกด้านได้ดี  
ยกเว้นการนอน



ออกกำลังกาย และกินได้ดี  
แต่การนอนและฟ่อนคลาย  
ยังทำได้น้อยมาก



# ไดอารี่ของฉัน

## รู้พฤติกรรมด้านสุขภาพแบบองค์รวมรายวัน

10:31 82%

Aof (พื้นที่ว่างให้เช่า)

ลดน้ำหนัก กรุงเทพมหานคร

ไดอารี่ของฉัน เลือกดู

อ. 18 ก.ค. 66

- 233 kcal
- 488 kcal
- 79.79 kcal

จ. 17 ก.ค. 66

ภาพรวมสุขภาพ แนะนำเพื่อน กิจกรรมสุขภาพ บันทึกของฉัน

SAAN SOOK 28 พ.ค. 66

- 291.22 kcal
- 110 kcal
- 684.17 kcal
- 550.65 kcal
- สบายใจ
- 3,330 มก.

1,636.04 - 2,358

แคลอรีที่กิน (ต่อวัน) ใช้พลังงาน (ต่อวัน) จำนวนข้าวเดิน (ต่อวัน)

SAAN SOOK 23 มิ.ย. 66

- 91 kcal
- 271 kcal
- สบายใจ
- 162.86 kcal
- 87.44 kcal
- 130.42 kcal
- 76.14 kcal
- 1,750 มก.

818.86 - 1,380

แคลอรีที่กิน (ต่อวัน) ใช้พลังงาน (ต่อวัน) จำนวนข้าวเดิน (ต่อวัน)

SAAN SOOK 28 พ.ค. 66

- 440.20 kcal
- 0 kcal
- 202.18 kcal
- 233 kcal
- 122.80 kcal
- 750 มก.

998.18 - -

แคลอรีที่กิน (ต่อวัน) ใช้พลังงาน (ต่อวัน) จำนวนข้าวเดิน (ต่อวัน)





- รู้ทันพฤติกรรมสุขภาพของตัวเอง
- สร้างเสริมสุขภาพของตัวเองอย่างมีสมดุลด้วยข้อมูลที่บันทึกประจำวัน
- วางแผนการกิน การนอน การออกกำลังกาย ได้ด้วยตัวเอง
- มองเห็นอารมณ์ เช็กใจและดูแลตัวเองได้
- ได้ชุดสื่อความรู้ด้านสุขภาพนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ดีขึ้น



# ออกแบบรูปภาพตัวเอง ได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย

ทั้งเรื่อง **กิน นอน ออกกำลังกาย**  
และการผ่อนคลาย ด้วย



# SAAN SOOK





# แอปทำงานอย่างไร

เริ่มจากสำรวจข้อมูลพื้นฐานรายบุคคล เพื่อสร้างโปรไฟล์สุขภาพให้กับผู้ใช้



← รู้จักกันมากขึ้น  
Nice to meet you!

อยากให้เราเรียกคุณว่า?

คุณอาศัยอยู่ที่ไหนในปัจจุบัน ⓘ

จังหวัด เขต/อำเภอ

วันเกิด 16 ก.ย. 2537

เพศของคุณ  หญิง  ชาย

ต่อไป



เลือกจังหวัดที่อยู่ปัจจุบันของคุณ  
เพื่อค้นหาเขต/อำเภอ

กระบี่

กรุงเทพมหานคร

กาญจนบุรี

กาฬสินธุ์

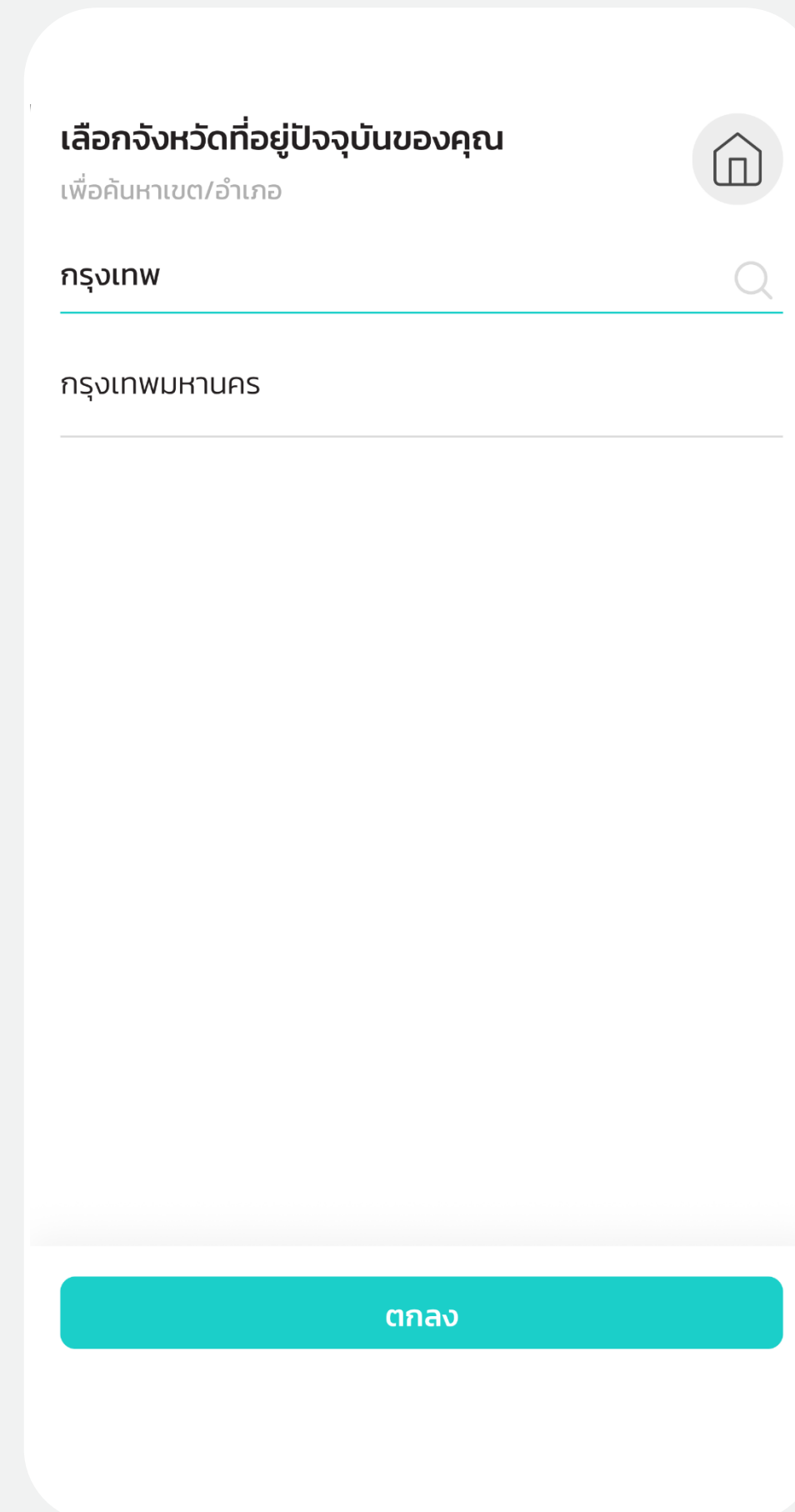
กำแพงเพชร

ขอนแก่น

จันทบุรี

ฉะเชิงเทรา

ตกลง

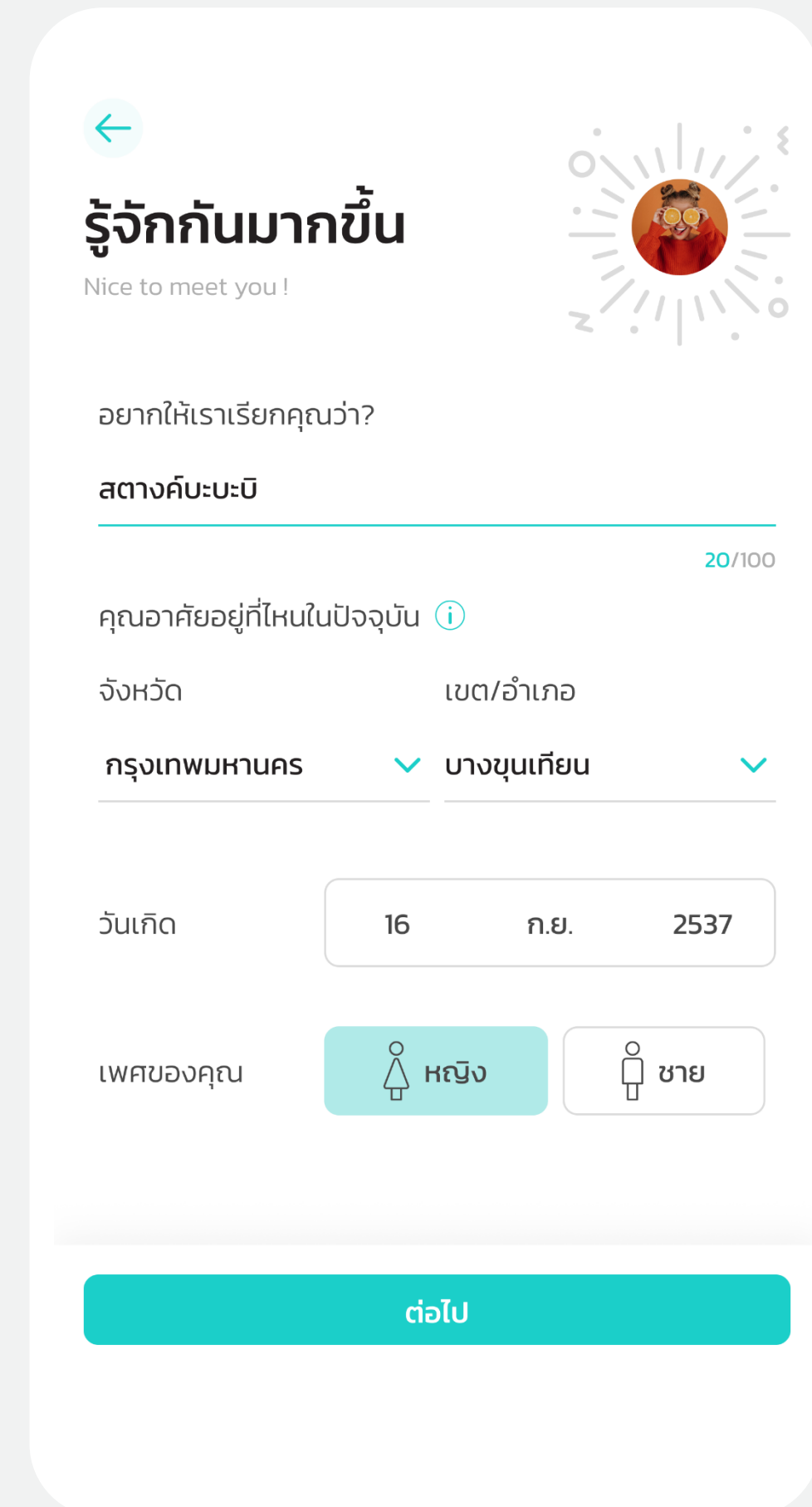


เลือกจังหวัดที่อยู่ปัจจุบันของคุณ  
เพื่อค้นหาเขต/อำเภอ

กรุงเทพฯ

กรุงเทพมหานคร

ตกลง



← รู้จักกันมากขึ้น  
Nice to meet you!

อยากให้เราเรียกคุณว่า?

สตางค์บะบะบี

คุณอาศัยอยู่ที่ไหนในปัจจุบัน ⓘ

จังหวัด เขต/อำเภอ

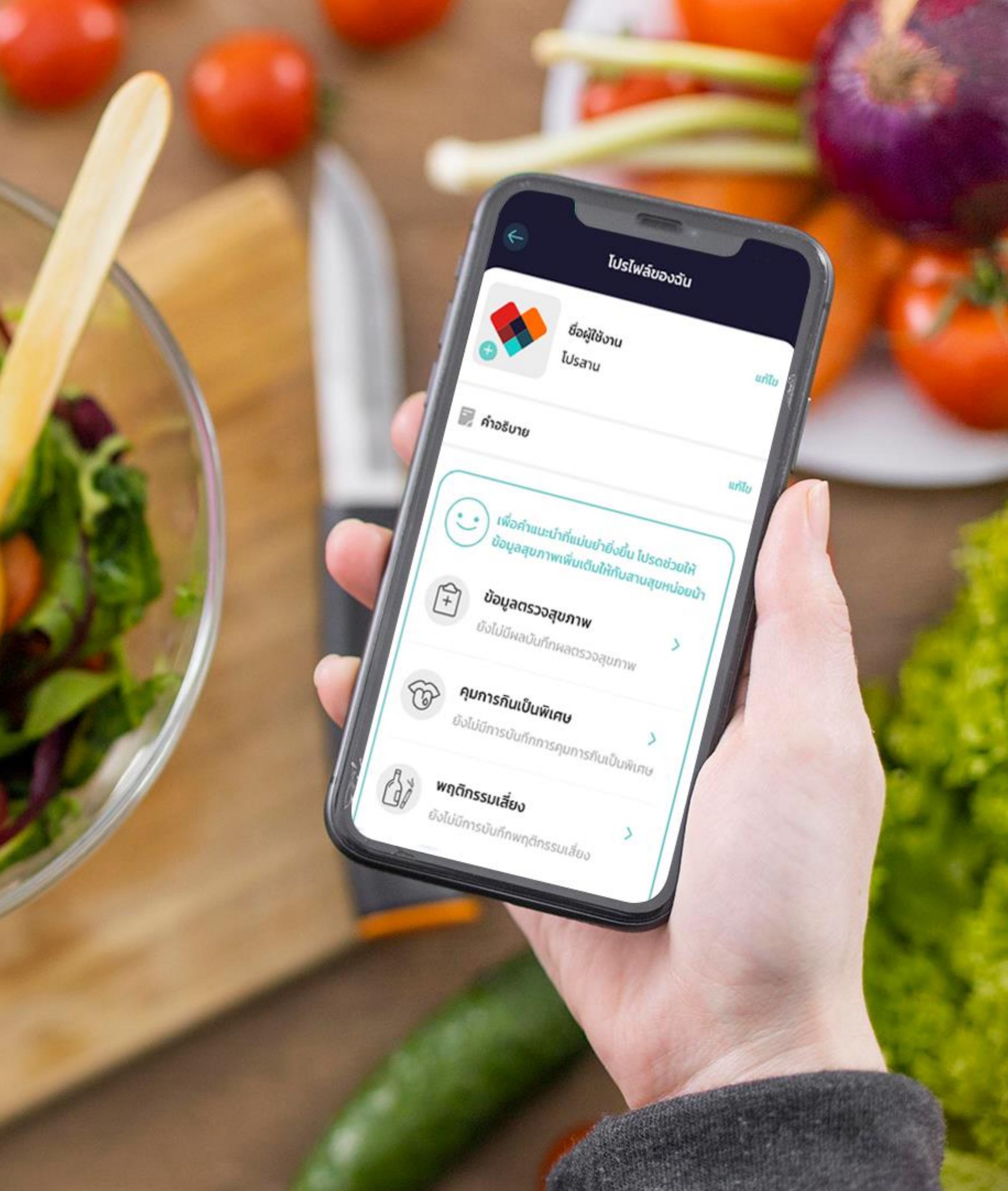
กรุงเทพมหานคร  บางขุนเทียน

วันเกิด 16 ก.ย. 2537

เพศของคุณ  หญิง  ชาย

ต่อไป



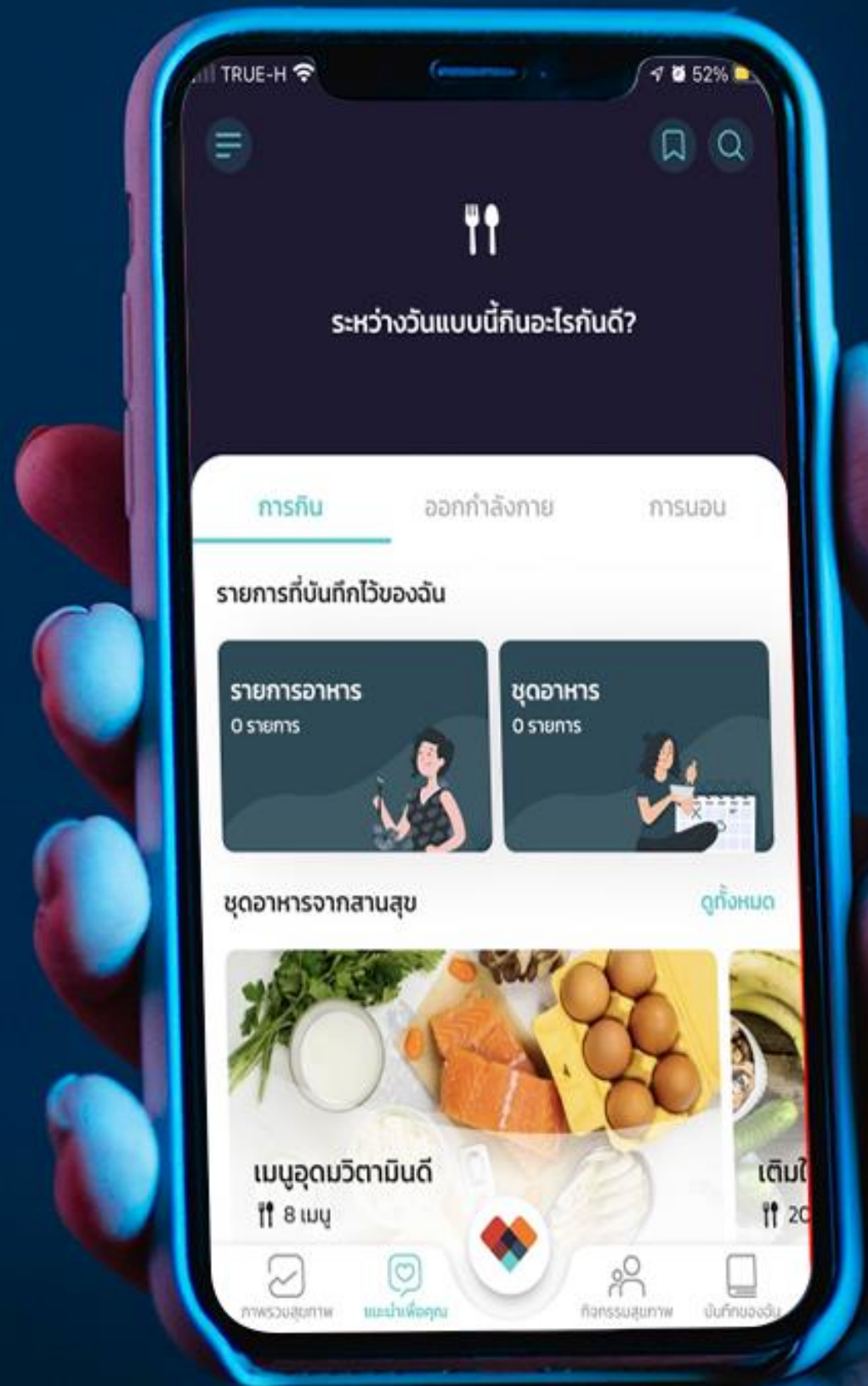


หากเลือกเป้าหมายสุขภาพของตัวเองแล้ว  
สามารถเปลี่ยนเป้าหมายได้หรือไม่ ?  
เช่น เปลี่ยนจากลดน้ำหนักเป็นรักษาน้ำหนัก



ได้ เพียงกดไปที่ **“บันทึกของฉัน”** และกดไปที่  
รูปปากกาด้านบน จะเข้าไปที่ **“โปรไฟล์ของฉัน”**  
แค่นี้ก็สามารถปรับเป้าหมายสุขภาพของตัวเองได้





**พีเจอรืแนะนำให้คุณ คืออะไร ?**



เป็นพีเจอรืเรื่องการกิน ออกกำลังกาย และ การนอนที่เหมาะสมกับเป้าหมายที่คุณตั้งไว้ เช่น การกินसानซูกได้จัดทำชุดอาหารจากसानซูก เพื่อแนะผู้ใช้งานโดยเฉพาะ รวมคลิป การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคุณโดยเฉพาะ และการนอนที่สามารถตั้งเวลาจับหลับ เวลาเข้านอน และตื่นนอนช่วงกลางคืน





## สามารถอัปเดตข้อมูลสุขภาพ ของตัวเองได้อย่างไร ?

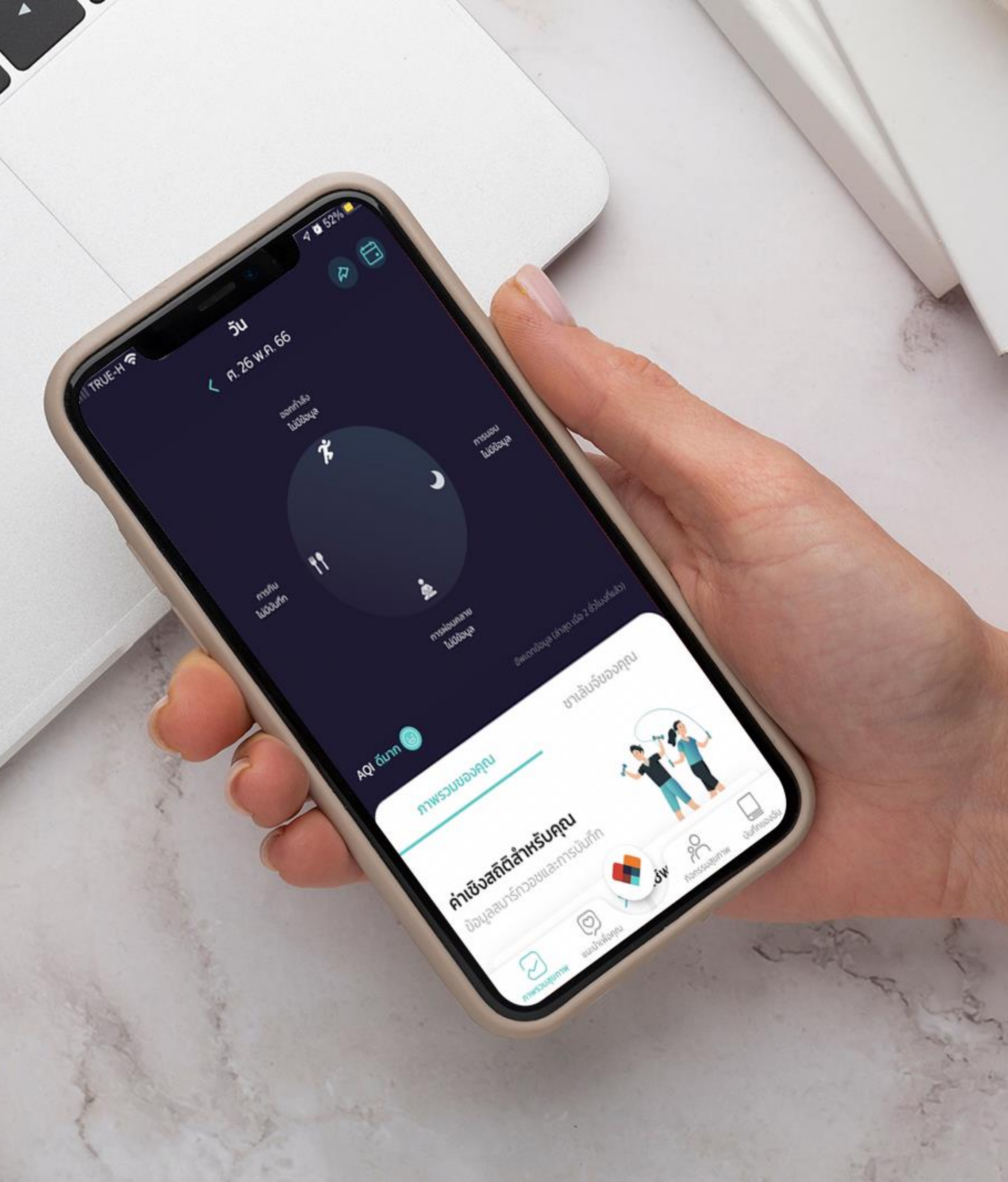
เช่น อัปเดตน้ำหนัก อัปเดตสัดส่วนรอบเอว

---



เพียงกดไปที่ **“บันทึกของฉัน”** และกดไปที่  
รูปปากกาด้านบนจะเข้าไปที่ **“โปรไฟล์ของฉัน”**  
เลื่อนลงมาที่ **“ข้อมูลสุขภาพของฉัน”**  
แค่นี้ก็สามารถอัปเดตข้อมูลสุขภาพของตัวเองได้





**ภาพรวมสุขภาพ คืออะไร ?**

---



ภาพรวมสุขภาพที่บอกว่ากินอาหารได้ที่แคลอรี  
และสามารถดูพฤติกรรมการกิน  
และการออกกำลังกายได้ นอกจากนี้แอปฯ  
ยังได้คัดเลือกบทความที่เหมาะสมกับคุณ  
มาเป็นแนวทางการปรับพฤติกรรมการกิน  
และออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์ เฉพาะคุณ





## สร้างชุดอาหารหรือเมนูอาหารด้วยตัวเองได้ที่ไหน ?



มี 4 วิธี

กดไปที่สัญลักษณ์รูปหัวใจตรงกลาง หรือ  
“บันทึกการกินและรายการโปรด” และกดไปที่ “บันทึกไว้”

กดไปที่ “แนะนำให้คุณ” และกดไปที่รูปบันทึก  
ด้านขวาบน จากนั้นไปที่แถบ “การกิน”

กดไปที่ “แนะนำให้คุณ” และกดไปที่ “ชุดอาหาร”  
จากนั้นกดไปที่เครื่องหมายบวกด้านซ้ายล่าง

กดไปที่ “บันทึกของฉัน” และกดเครื่องหมายบวกด้านขวา  
ที่ “ไดอารีของฉัน” จากนั้นกดเพิ่มที่ช่อง “การกิน/ดื่มน้ำ”  
แล้วไปที่แถบ “ทั้งหมด” กดเครื่องหมายบวกที่ “ขอเพิ่ม  
เมนูใหม่ด้วยตนเอง” หรือจะไปที่แถบ “เมนูสร้างเอง”





**เชื่อมต่อแอปพลิเคชัน SAANSOOK  
กับนาฬิกา/สายรัดข้อมืออัจฉริยะ ได้อย่างไร ?**

---



กดไปที่เมนูมุมบนซ้ายมือ เพื่อไปที่ตั้งค่า  
และทำการเชื่อมต่อกับนาฬิกา





**หากไม่มีนาฬิกา/สายรัดข้อมืออัจฉริยะ  
สามารถใช้แอปฯ นี้ได้ไหม ?**

---



**ได้** แต่จะมีบางฟังก์ชันที่เก็บข้อมูลไม่ได้  
เช่น การนอนหรือการใช้พลัง เพราะต้องเชื่อมต่อ  
กับแอปพลิเคชันสุขภาพ เพื่อติดตามการนอน  
และการใช้พลังงานในแต่ละวัน





**ไม่มีอินเทอร์เน็ตสามารถใช้งาน  
แอปพลิเคชัน SAANSOOK ได้หรือไม่ ?**

---



**ไม่ได้** หากไม่มีอินเทอร์เน็ต  
จะไม่สามารถใช้งานแอปฯ SAANSOOK ได้  
ดังนั้น ต้องมีอินเทอร์เน็ต  
เพื่อเข้าใช้งานแอปฯ เท่านั้น



# HOW TO ใช้แอปฯ



## SAANSOOK

### ให้สุขทั้งกายและใจ





# วิธีการเชื่อมต่อข้อมูล



กับ



## วิธีการเชื่อมต่อระบบ **iOS**

- 1 เลือกเชื่อมต่อ HUAWEI Health
- 2 กรอกรหัสผ่าน HUAWEI Health ของท่าน  
ที่เชื่อมต่อกับนาฬิกา
- 3 ให้สิทธิ์การใช้งานทั้งหมด  
(การนอน, ออกกำลังกาย, การเดิน และความเครียด)
- 4 เข้าแอปฯ HUAWEI Health ไปที่ Me
- 5 Third Party Services
- 6 HUAWEI Health Kit
- 7 Enable

## วิธีการเชื่อมต่อระบบ **Android**

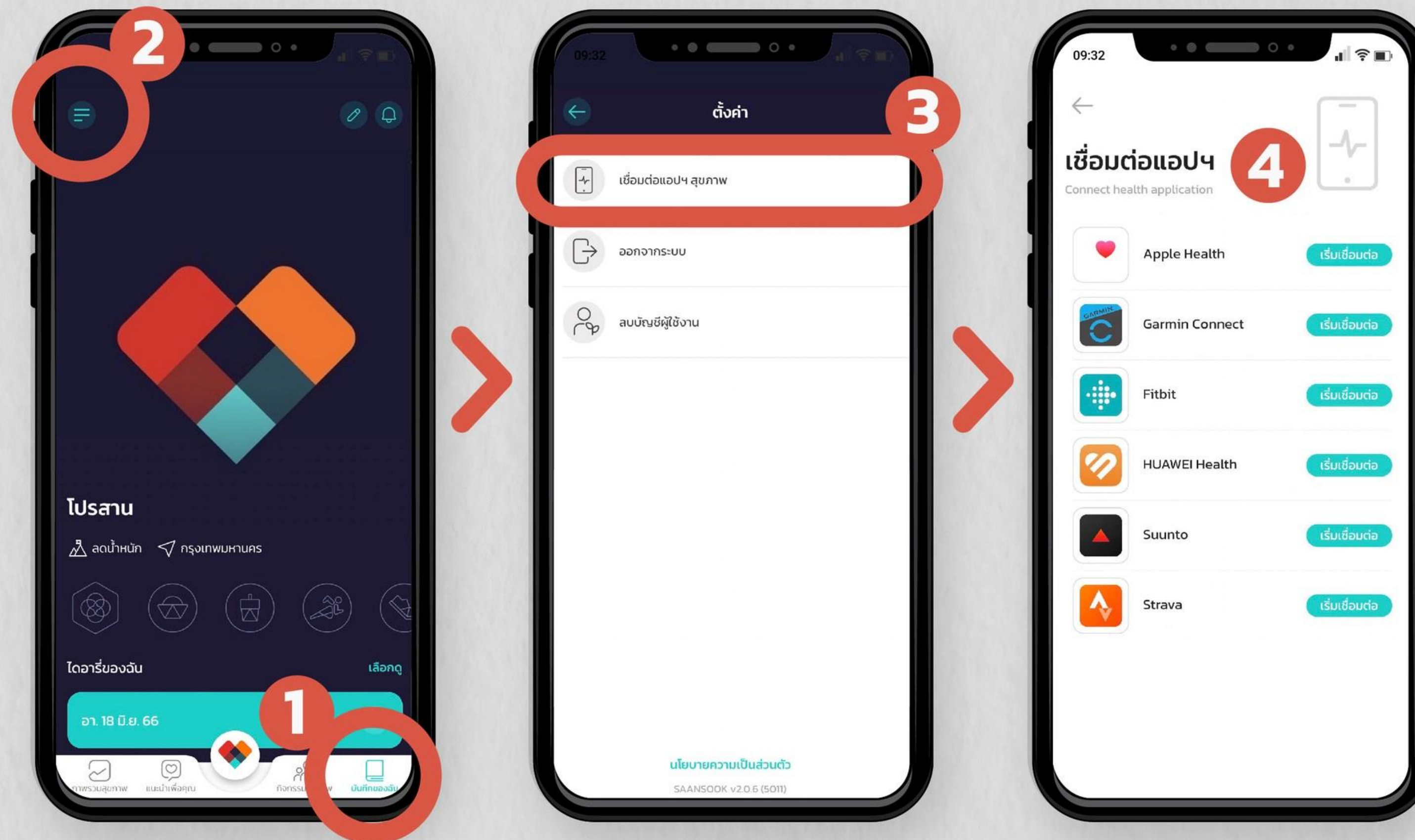
- 1 เลือกเชื่อมต่อ HUAWEI Health
- 2 กรอกรหัสผ่าน HUAWEI Health ของท่าน  
ที่เชื่อมต่อกับนาฬิกา
- 3 ให้สิทธิ์การใช้งานทั้งหมด  
(การนอน, ออกกำลังกาย, การเดิน และความเครียด)
- 4 เข้าแอปฯ HUAWEI Health ไปที่ Me
- 5 Privacy Management
- 6 HUAWEI Health Kit
- 7 Enable





# วิธีการเชื่อมต่อข้อมูล จากนาฬิกาสุขภาพกับแอปฯ SAANSOOK

ไปที่ บันทึกรองฉัน > กด 3 ขีด มุมซ้ายบน  
> เชื่อมต่อแอปฯ สุขภาพ > เลือกนาฬิกาสุขภาพที่ใช้งานอยู่  
(Apple Health, Garmin Connect, Fitbit, HUAWEI Health, Suunto, Strava)







วิธีการซิงค์ข้อมูล  
ก้าวเดินและการ Challenge กลุ่มองค์กร  
ให้ข้อมูลขึ้นตรงกับแอปฯ SAANSOOK

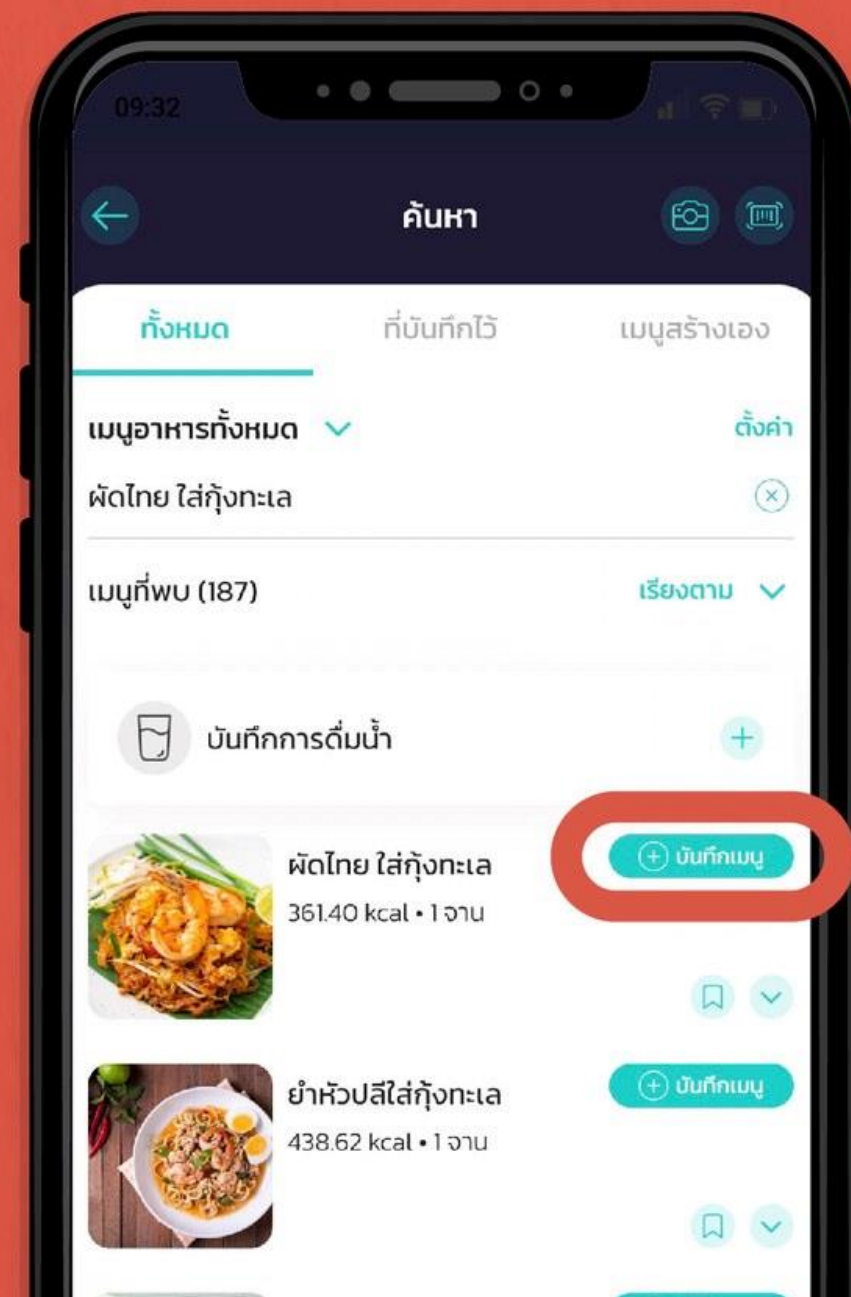
กดเข้าแอปฯ นาฬิกาสุขภาพ ลากลงเพื่อรีเฟรชข้อมูลให้อปเดต  
และเข้าแอปฯ SAANSOOK รีเฟรชแบบเดียวกันให้อปเดต



# การบันทึกข้อมูลเมนูอาหารประจำวัน วิธีการเพิ่ม/แก้ไข/ลบเมนู

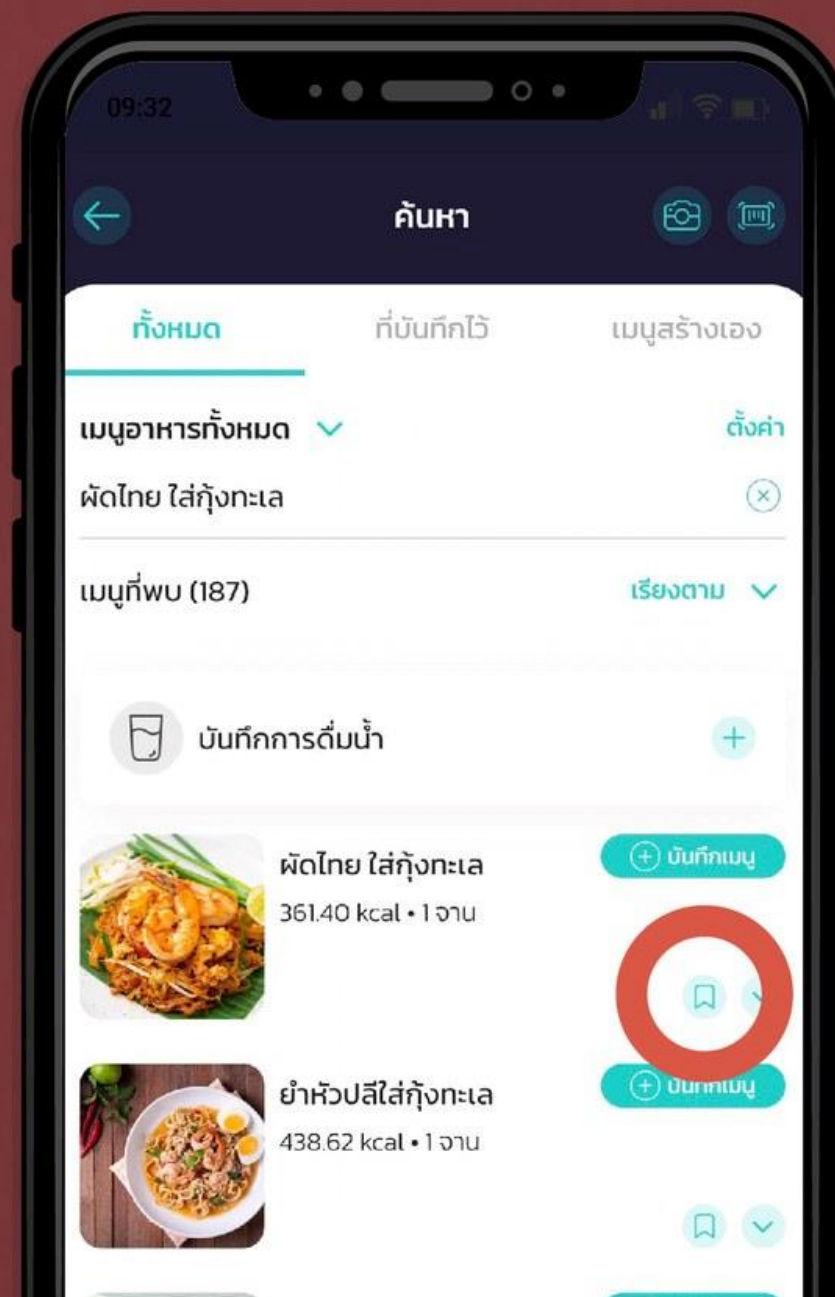
## วิธีการ เพิ่มเมนูอาหาร

- ไปที่ บันทึกของฉัน > ไดอารีของฉัน
- > เลือกวันที่ (เพิ่มย้อนหลังได้ไม่เกิน 7 วัน)
- > เครื่องหมายบวก > เพิ่มการกิน/ดื่ม
- > ค้นหาเมนู > บันทึกเมนู



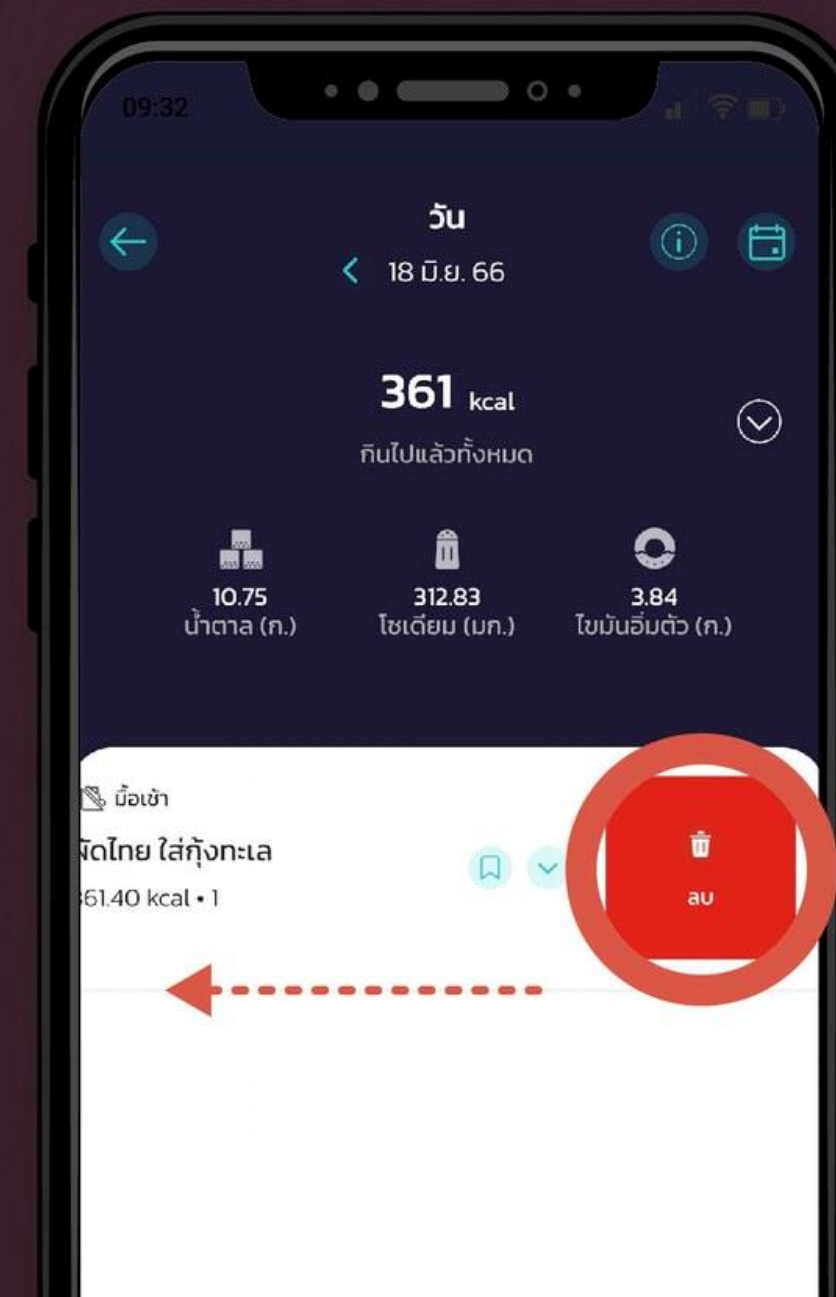
## วิธีการ บันทึกเมนูโปรด

- ไปที่ บันทึกของฉัน > ไดอารีของฉัน
- > เลือกวันที่ > เครื่องหมายบวก
- > เพิ่มการกิน/ดื่ม > ค้นหาเมนู
- > กดสัญลักษณ์ด้านขวาตรงเมนู
- > บันทึกชุดอาหาร



## วิธีการ แก้ไข/ลบเมนู

- ไปที่ ภาพรวมสุขภาพ > การกิน
- > เลือกเมนูที่ต้องการแก้ไข/ลบ
- > เลื่อนไปทางซ้าย
- เพื่อแก้ไข/ลบ (แก้ไข/ลบ ย้อนหลังไม่ได้)





## วิธีการซิงค์ข้อมูล

# จากนาฬิกาสุขภาพกับ แอปฯ SAANSOOK ให้ตรงกัน



วิธีการซิงค์ข้อมูล

**ก้าวเดินและการ Challenge กลุ่มองค์กร  
ให้ข้อมูลขึ้นตรงกับแอปฯ SAANSOOK**

กดเข้าแอปฯ นาฬิกาสุขภาพ ลากลงเพื่อรีเฟรชข้อมูลให้อัปเดต  
และเข้าแอปฯ SAANSOOK รีเฟรชแบบเดียวกันเพื่อให้อัปเดต

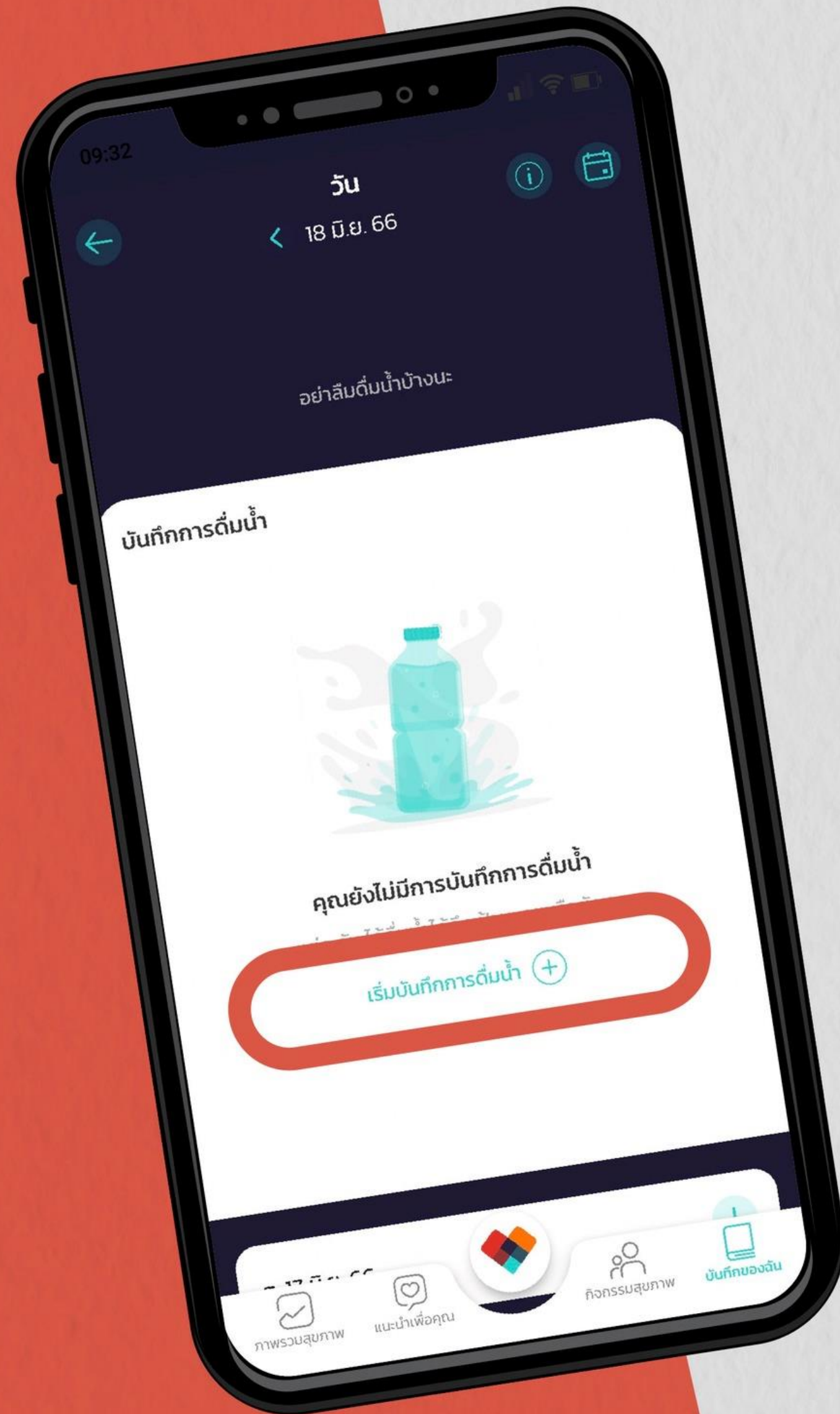


เปิดแอปฯ นาฬิกาสุขภาพที่ใช้งาน  
เพื่อทำการดาวน์โหลดข้อมูล  
สุขภาพจากนาฬิกา

รอสักครู่...  
และข้อมูลจะเข้าสู่แอปฯ สาานสุข  
หรือ เปิดแอปฯ นาฬิกาสุขภาพ  
ลากลงเพื่ออัปเดต

เปิดแอปฯ SAANSOOK  
ลากลงเพื่ออัปเดต  
เพื่อซิงค์ข้อมูลให้ตรงกัน  
ควรอัปเดตข้อมูลจากนาฬิกา  
ให้ตรงกันทุกวัน  
(ไม่สามารถซิงค์ข้อมูลย้อนหลังได้)





## วิธีบันทึก การเติมน้ำย้อนหลัง

ไปที่ ภาพรวมสุขภาพ

การเติมน้ำ

เครื่องหมายบวก

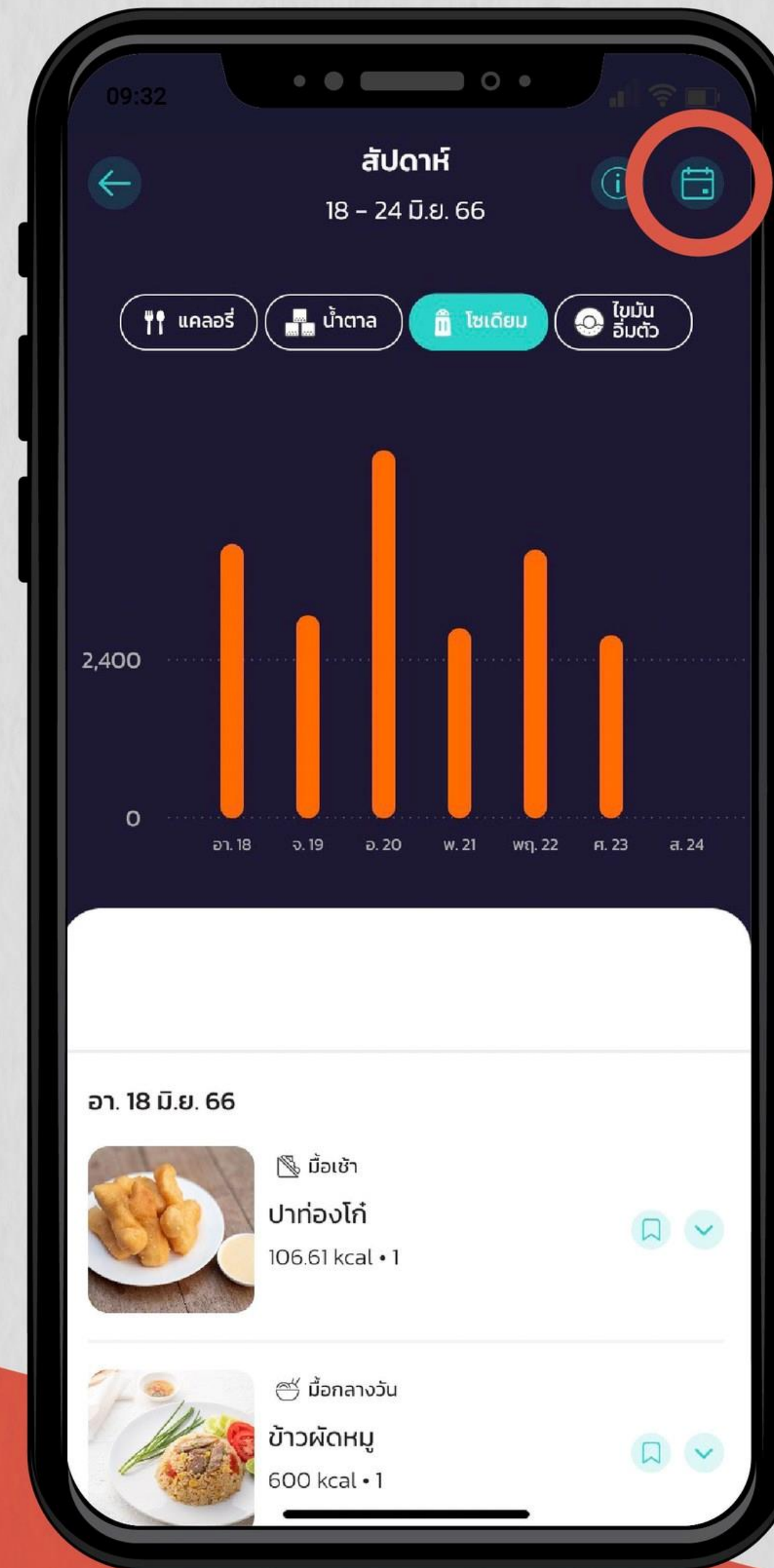
เลือกวันที่ดื่ม ที่ต้องการบันทึก  
(วันนี้, เมื่อวาน, 2 วันที่แล้ว)



## วิธีการดูสรุปข้อมูล

# การกิน ดื่มน้ำ ใช้พลังงาน ก้าวเดิน นอนหลับ และความผ่อนคลาย (วัน/สัปดาห์/เดือน)

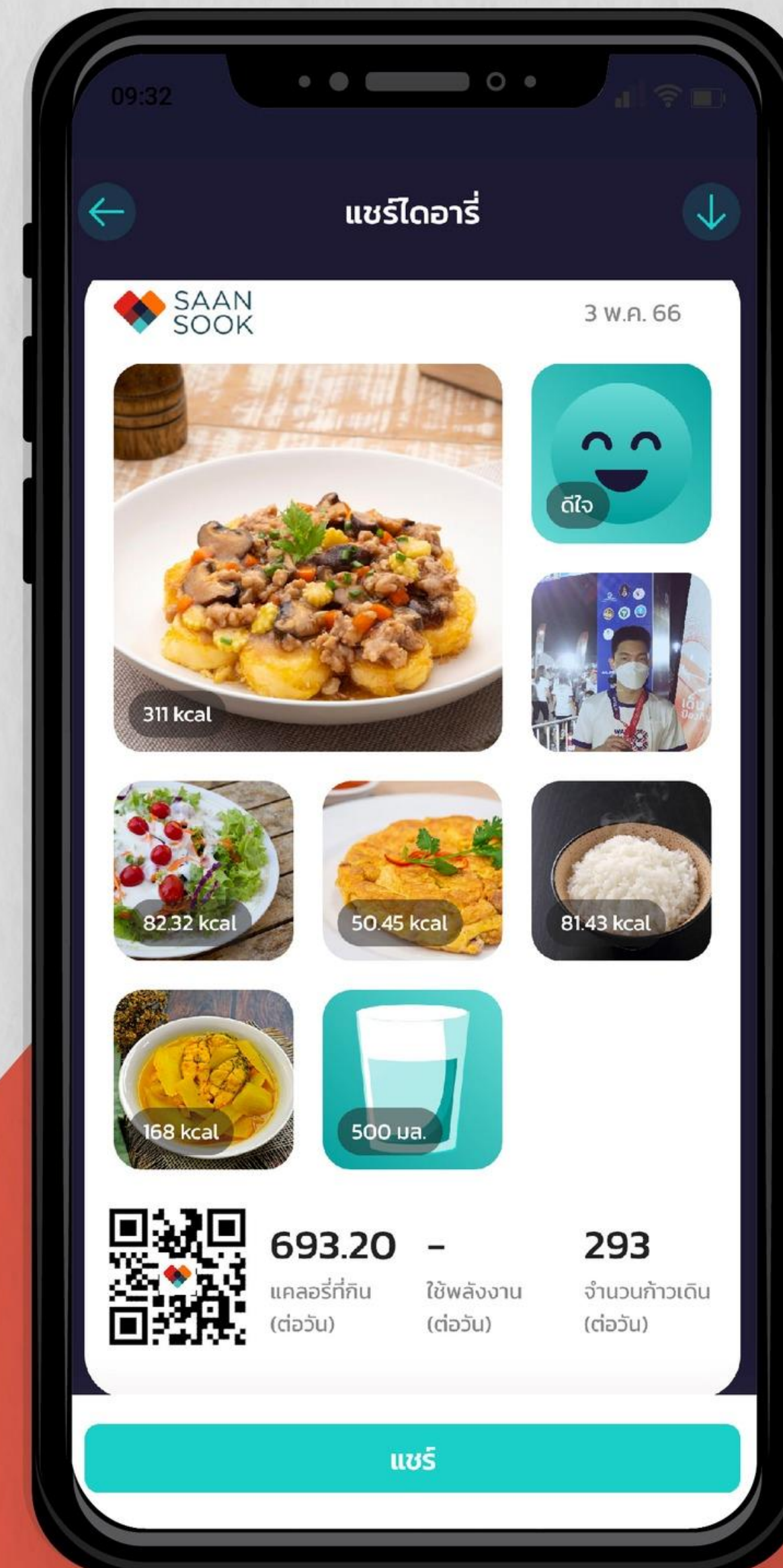
- > ไปหัวข้อที่ต้องการดูสรุปข้อมูล
- > สัญลักษณ์รูปปฏิทิน ขวามือบน
- > เลือกดูข้อมูล (รายวัน/สัปดาห์/เดือน)
- > แอปฯ จะรวบรวมข้อมูลประเมินผล  
เป็นรายวัน/สัปดาห์/เดือนให้เฉพาะคุณ



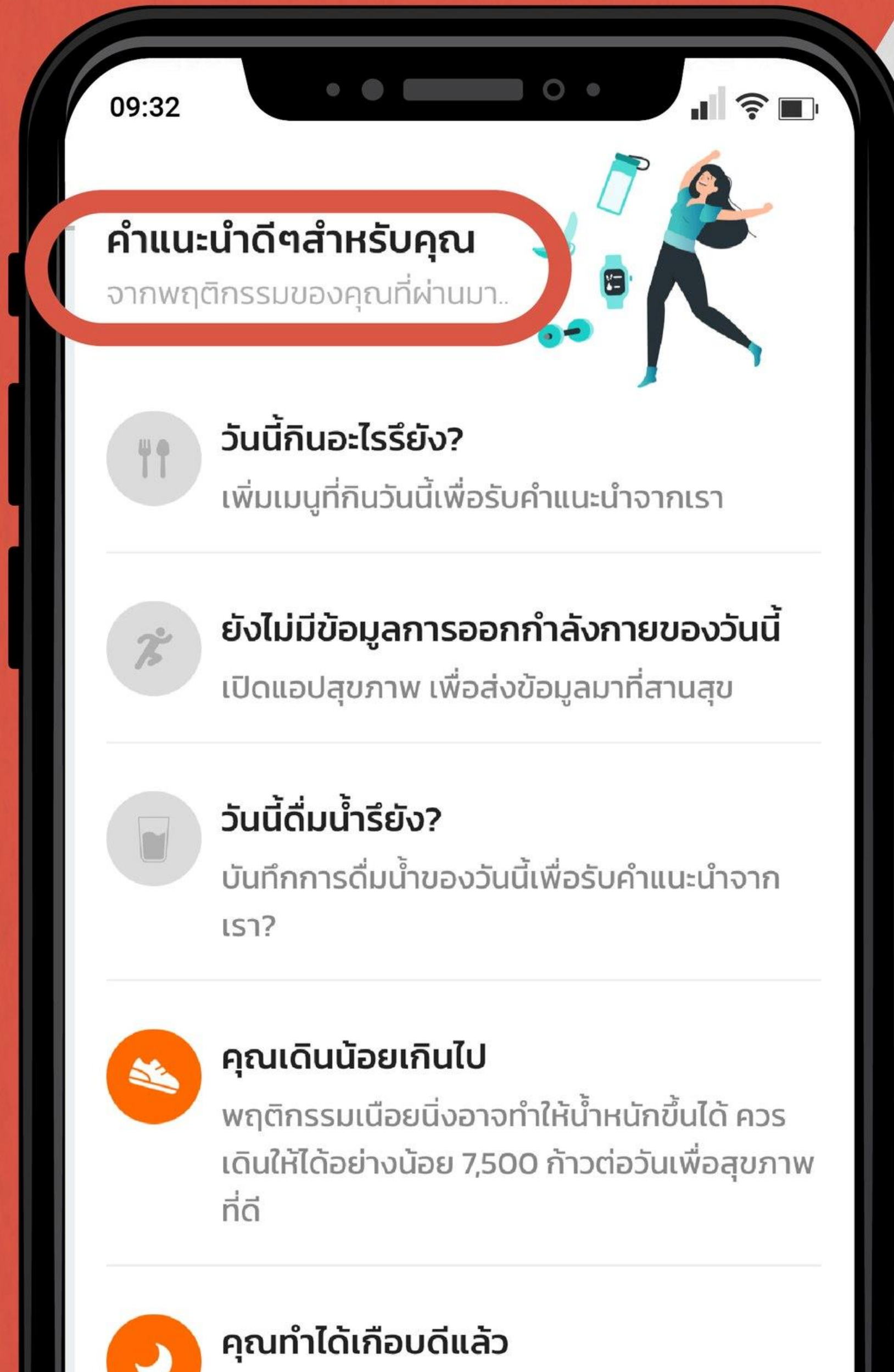


# แชร์ไดอารี่ของฉัน หรือบันทึกของฉัน ลงโซเชียล

- > บันทึกของฉัน
- > เลือกไดอารี่ของฉัน  
ที่ต้องการแชร์
- > กดลูกศรชี้ขวา
- > แชร์ไดอารี่
- > กดแชร์







# รับคำแนะนำเฉพาะคุณ ประเมิน จากพฤติกรรมสุขภาพ ของคุณที่บ้านพัก

ไปที่ ภาพรวมสุขภาพ

เลื่อนลงไปที่ คำแนะนำดี ๆ  
สำหรับคุณ

ที่เป็นคำแนะนำเฉพาะคุณ  
ประเมินจากพฤติกรรมสุขภาพ  
ที่บ้านพักผ่านแอปฯ



# ติดต่อเราได้เลยครับ ! सानสุขพร้อมเป็นโค้ชให้กับคุณ

SAAN SOOK การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม  
สำหรับรองรับการ ติดตาม วัดประเมินผล  
พฤติกรรมสุขภาพ และแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูล  
สุขภาพองค์รวม เพื่อใช้แนะนำการปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรมรายบุคคล เพื่อสนับสนุนให้ประชาชน  
มีสุขภาพองค์รวมที่ดี



# SAAN SOOK

ดูแลสุขภาพแบบมือโปรกับसानสุข



SAANSOOK - ดูแลสุขภาพแบบมือโปรกับसानสุข



@saansookth

ดาวน์โหลดได้เลยที่

