



เดิน นับ ไป

เสริมสุขภาพด้วย Smart watch



น้อยกว่า
5,000 ก้าว

เริ่มมี
พฤติกรรมเนือยนิ่ง

5,000 – 7,499 ก้าว

เท่ากับ
ออกกำลังกายระดับเบา

7,500 ก้าว

เท่ากับออกกำลังกาย
ระดับปานกลาง

10,000 ก้าว

ป้องกันโรคเบาหวาน
โรคความดันโลหิตสูง



ประโยชน์
ของการเดิน



1
เพิ่มความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อ



2
ปอดและการหายใจ
มีประสิทธิภาพ



3
อารมณ์
ผ่อนคลาย



4
หลับง่าย

กรมอนามัย
กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ
ตุลาคม 2567



AnamaiMedia
สื่อสร้างสรรค์ด้วยกรมอนามัย



🕒⚡ เดินไปนับไป เสริมสุขภาพด้วย Smartwatch 🚶🌟🌟

ขอขอบคุณข้อมูลจากกรมอนามัย

ในยุคสมัยที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น การดูแลสุขภาพก็กลายเป็นเรื่องที่ย่างและสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น หนึ่งในอุปกรณ์ยอดนิยมที่ช่วยให้เราติดตามสุขภาพได้อย่างใกล้ชิดก็คือ Smartwatch หรือ นาฬิกาอัจฉริยะ นอกจากการบอกเวลาและแจ้งเตือนต่าง ๆ Smartwatch ยังโดดเด่นในเรื่องของฟังก์ชันการติดตามสุขภาพ โดยเฉพาะฟังก์ชัน การนับก้าว การเดินเป็นการออกกำลังกายเป็นพื้นฐาน ที่ทำได้ง่ายและไม่สิ้นเปลือง แต่จะรู้ได้อย่างไรว่าจำนวนก้าวที่เราเดินในแต่ละวันจะช่วยเสริมสุขภาพเราอย่างไรเราลองมาหาคำตอบไปพร้อม ๆ กัน

- ◆ น้อยกว่า 5,000 ก้าว เริ่มมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง
- ◆ 5,000 – 7,499 ก้าว เท่ากับออกกำลังกายระดับเบา
- ◆ 7,500 ก้าว เท่ากับออกกำลังกายระดับปานกลาง
- ◆ 10,000 ก้าว ป้องกันโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ประโยชน์ของการเดินยังมีอื่น ๆ อีก เช่น เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายยืดหยุ่นคล่องตัว ทำให้ข้อเข่ามีความยืดหยุ่นแข็งแรง ทำให้ปอดและการหายใจมีประสิทธิภาพ อารมณ์ผ่อนคลายและหลับง่าย

การนับก้าวผ่านสมาร์ทวอชเป็นวิธีง่าย ๆ และสะดวกสบายในการติดตามสุขภาพ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัย ทำให้การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องง่าย สนุกสนาน และมีประสิทธิภาพมากขึ้น อย่ารอช้า มาเริ่มต้นนับก้าวเพื่อสุขภาพที่ดีกันเถอะ!
