



จุลสารออนไลน์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
ปีที่ 6 ฉบับที่ 63 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2566

สวัสดี

ซอย

**How To
Choose**

ออกกำลังกาย
ที่ใช้สำหรับคุณ

กินสนุก
ปลอดภัย

**Beauty
Love**

สวยใสไม่แซด

Y2K is BACK!

**WorkD
Platform**
ทำงานออนไลน์

**Consumer
Protection**

Opening!

พิธีกรน้องใหม่ “คุณล้นๆ”

**สุขบัญญัติ
ห่างไกลมะเร็ง**

รักสวย รักงาม Beautiful Love



ผ่านพ้นเทศกาลปีใหม่ และตรุษจีน กันไปแล้ว หลายคนคงได้พบปะ พุดคุย กับญาติพี่น้อง คนรู้จัก ไปเที่ยวตาม สถานที่ต่างๆ ให้สุขใจ หลังจากที่ สถานการณ์โควิด 19 ได้ผ่อนคลายลง ทุกคนคงได้ไปเที่ยวผ่อนคลาย ไปร่วมงานเทศกาล แสดงคอนเสิร์ตให้ชีวิตมี

สีสัน แต่อย่าลืมหน้ากากอนามัย สวมทุกครั้งเมื่อไปในที่สาธารณะ และป้องกันฝุ่นละออง ซึ่งในหลายพื้นที่อยู่ในเกณฑ์ที่ส่งผลกระทบต่อ สุขภาพ โดยเริ่มได้จากที่บ้าน ทำความสะอาดห้อง ไม่เผาขยะกิ่งไม้ที่ บ้าน ก็เป็นการช่วยลดฝุ่น PM 2.5 ได้อีกทางหนึ่งด้วยครับ

จุลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ฉบับนี้ ไม่พลาดกับเดือนแห่งความรักสีชมพู ทีมงานชวนบุคลากรกรม สบส. สาวสวยสดใส ว่าเรียงตาม สไตล์ของผู้หญิงที่หลงรักความสวยงาม มาแต่งกายชุด ยุค 2000 Y2K ที่กำลังฮิตเป็นกระแสในขณะนี้ และมาบอกเล่าเรื่องราวานานาที่สะท้อน ความเห็นด้านการทำสวยในปัจจุบัน ติดตามได้ในคอลัมน์บอกข่าว เล่าเรื่อง และคอลัมน์ต่างๆ ภายในเล่มที่ให้เพลิดเพลินได้อ่านกัน เปิด อ่านทุกคอลัมน์จนถึงท้ายปกเลยนะครับ

ในเดือนแห่งความรักนี้ ขอให้ผู้อ่านมอบความรัก ความห่วงใย ใส่ใจ ให้แก่กันและกัน และสุดท้ายนี้ทีมงานขอความร่วมมือผู้อ่านที่น่ารักทุกท่าน ร่วมแสดงความคิดเห็นการรับรู้ข่าวสารผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ จุลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ตั้งแต่วันที่ถึงวันที่ 10 ก.พ. 66 สามารถ ให้ข้อเสนอแนะกับทีมงานเพื่อนำไปปรับปรุงจุลสาร ให้นำอ่าน น่าสนใจ และไปอยู่ในดวงใจของผู้อ่านทุกท่านนะครับ ฉบับนี้ขอลาผู้อ่านทุกท่านไปก่อน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ **สบส.**

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุระ วิเศษศักดิ์
นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐ์สุวรรณ
นายแพทย์สามารถ ถิระศักดิ์
นายสาโรจน์ ยอดประดิษฐ์

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายทวีข เทียนคำ

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา วังเรือง
นายสราวุธ จบศรี
นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี
นางสาวมัทธมา สกฤณา

พิสูจน์อักษร

นางสาวกฤติยา อินดา

ศิลปกรรม

นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี
นางสาวมัทธมา สกฤณา

ช่างภาพ

นายฉัฐพิสิษฐ์ วัชรเสรี

คนบนปก

นางสาวณัฐมน ใจกิจสุวรรณ
กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

เว็บมาสเตอร์

นายวรเวทย์ ศรีสุขา

ผลิตโดย

กลุ่มประชาสัมพันธ์
สำนักงานเลขาธิการกรม
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. ๒๕๖๖ ๘ ต.พ.ค.๖๖
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
สายด่วนกรม สบส. 1426/021937000

กินสุก ปลอดภัย

ระวัง!! อย่าลอกเลียนแบบ คอนเทนต์ ยอดฮิต กินอาหารดิบ ลาบ ก้อย ซอยจู้ หมักซ้อต ฯลฯ แบบดิบๆ ดิ้นแด่วๆ เลือดซๆ เวียกยอด Like ยอด Follow เสี่ยงโรคภัยหลายโรค เช่น โรค อูจจาจะร่วง โรคพยาธิ โรคไข้หัดบ โรคระบบทางเดินอาหาร โรคมะเร็ง ท่อน้ำดี ...ควรปรุงให้สุกก่อนกิน ปลอดภัยกว่า ต้องเลือกวัตถุดิบที่สด สะอาด จากแหล่งที่เชื่อถือได้ ไม่ว่าจะ ปรุงเมนูใด ก่อนปรุง ควรล้างวัตถุดิบ และอุปกรณ์การทำอาหารให้สะอาด แยกอุปกรณ์และภาชนะประกอบ อาหาร เช่น มีด/เขียงที่ใช้หั่นผักสด กับเนื้อ ไม่ให้อาหารที่ปรุงสุกแล้ว กับอาหารสดอยู่ร่วมกัน และล้างมือ ก่อน-หลังการกินอาหารทุกครั้งค่ะ สบส



ปฏิบัติสุขบัญญัติเป็นนิสัย ห่างไกลโรคมะเร็ง

วันที่ 4 กุมภาพันธ์ ของทุกปีเป็นวันมะเร็งโลก โรคภัยที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตลำดับต้น ๆ ของ คนทั่วโลก 🙄 มะเร็งเกิดได้จากหลายปัจจัย 1 ในนั้น คือพฤติกรรมด้านสุขภาพ ซึ่งตรงนี้สามารถนำ หลักสุขบัญญัติไปปฏิบัติได้ เพื่อช่วยลดความเสี่ยง ได้แก่ สุขบัญญัติข้อที่ 4 เรื่องการกิน เลี่ยงอาหาร ที่ใส่สีสังเคราะห์หรือแปรรูป ปิ้งย่างไหม้เกรียม น้ำมัน ทอดซ้ำ หุย...น่ากลัวมาก ควรกินอาหารที่มีกาก ใย เบต้าแคโรทีน และวิตามินสูงดีกว่าค่ะ

..ต่อมาสุขบัญญัติข้อที่ 5 งดการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ข้อนี้ไม่ต้องอธิบายเยอะ ..สุดท้ายคือสุขบัญญัติ ข้อที่ 8 เรื่องการออกกำลังกาย ต้องทำสม่ำเสมอ เลือกที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เน้นให้ร่างกาย มีการเคลื่อนไหว ไม่เนือยนิ่ง เกิดการบริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ เกิดภูมิป้องกันโรค และอย่าลืม ตรวจสุขภาพประจำปีด้วยนะคะ ขอให้ทุกคน ปลอดภัย ห่างไกลโรคมะเร็งค่ะ สบส

รักสวย งามอย่างปลอดภัย



..เมื่อรูปลักษณ์เป็นด้านแรกที่คนมองเห็น หลายคนจึงต้องลงทุน เพื่อให้ตัวเองดูดีและเพิ่มความมั่นใจ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การเลือกกินอาหารหลัก เพิ่มอาหารเสริมทาครีมบำรุงผิว หรือใช้ทางลัดที่เห็นผลไว้อย่างการพึ่งพาแพทย์ ซึ่งหากใครจะเลือกทางนี้ควรพิจารณาตามหลัก “3 สม” คือ

“สมวัย” ควรทำในช่วงอายุที่เหมาะสม โครงสร้างร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่แล้ว

“สมเหตุ” พิจารณาถึงเหตุผลความจำเป็น และประโยชน์ที่จะได้รับ ด้านราคาก็ต้องสมเหตุสมผล ไม่ถูกหรือแพงจนเกินไป

“สถานที่เหมาะสม” สถานที่ต้องสะอาด มีมาตรฐานที่สำคัญต้องขึ้นทะเบียนถูกต้อง วิธีการสังเกตเบื้องต้นคือ

1. มีใบอนุญาตประกอบกิจการ และใบอนุญาตดำเนินการ
2. มีป้ายชื่อคลินิก และเลขที่ใบอนุญาต 11 หลัก โดยเราสามารถนำชื่อคลินิกไปตรวจสอบได้ในเว็บไซต์ของสถานพยาบาล และการประกอบโรคศิลปะ (www.mrd-hss.moph.go.th)

3. ผลิตภัณฑ์ ยา เวชภัณฑ์ อุปกรณ์ทางการแพทย์ ต้องมีมาตรฐาน ได้รับอนุญาตจาก อย.

4. ผู้ประกอบวิชาชีพต้องมีใบอนุญาต โดยคลินิกต้องมีการแสดงรูปถ่ายของผู้ประกอบวิชาชีพ พร้อมชื่อและเลขที่ใบประกอบวิชาชีพ เราสามารถนำชื่อไปตรวจสอบได้ที่เว็บไซต์แพทยสภา (<https://checkmd.tmc.or.th>) การกระทำหัตถการ ต้องทำโดยแพทย์เท่านั้น!! หากคลินิกใด ใช้เพียง



ใครๆก็อยากสวยหล่อ ดูดีขึ้นเรารู้กันดีว่าในบางอาชีพ นอกจากความสามารถแล้ว หน้าตา รูปร่างก็เป็นส่วนประกอบสำคัญ



พนักงานหรือเจ้าหน้าที่ในคลินิกมาทำให้ อย่าเสี่ยงเด็ดขาดค่ะ เพื่อความสวยใสไม่แพ้ใคร และปลอดภัย

Interview

คุณมีวิธีการดูแลตัวเองอย่างไร ให้สวยหล่อ ดูดี

“อาหารเป็นสิ่งสำคัญมาก จุนจะเลี่ยงการกินของทอด ของมัน พักผ่อนให้เพียงพอ มาร์กหน้าบ้าง มีออกกำลังกายด้วยการวิ่งบ้างบางทีก็เล่นฮูลาฮูปอยู่ที่ห้อง อะไรที่เคลื่อนไหวร่างกายได้ก็พยายามจะทำ ส่วนการพึ่งพาแพทย์ ก็มีทำมูก โดยจุนเลือก รพ.ที่มีมาตรฐาน มีคุณหมอที่เชี่ยวชาญ ด้านนี้ ก็จะดูรีวิวตามเพจ ตามเว็บไซต์”



น.ส.ณัฐมน ใจกิจสุวรรณ กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร

“ภายนอก เรื่องผิวพรรณ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ ไม่มีสารทำลายผิวใช้ที่มีส่วนผสมใกล้เคียงธรรมชาติ ส่วนภายในก็ทำจิตใจไม่ให้เครียด ผ่อนคลาย พักผ่อนให้ได้อย่างน้อย 6-8 ชม. เน้นกินอาหารธรรมชาติ ไม่แปรรูป ดื่มน้ำเปล่า จะมีการตรวจสุขภาพประจำปีด้วย”

นางจิรวรรณ เกตุค้ำพล
กองสถานประกอบการ
เพื่อสุขภาพ



“ผมดูแลบุคลิกภาพภายนอก แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่เหมาะสมให้ดูถูกกาลเทศะ มีการดูแลทำความสะอาดเส้นผม และดูแลใบหน้าด้วยครีมทาผิว รวมทั้งใช้บริการคลินิกเสริมความงามบ้างเพื่อสร้างความมั่นใจ โดยเลือกคลินิกที่ได้ผ่านมาตรฐานกรม สบส. ที่สำคัญเลือกทานอาหารและออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำครับ”

นายภัทเทพ เมืองวงศ์ สำนักส่งเสริมอุตสาหกรรมและบริการการแพทย์ครบวงจร **สวท**

Consumer Protection

สราพาทัวร์ ฉบับนี้พาทุกท่านไปทัวร์และชมขั้นตอนการปฏิบัติงานของ “ศูนย์ปฏิบัติการตรวจสอบการกระทำความผิดทางเทคโนโลยี” ซึ่งตั้งอยู่ที่ชั้น 6 กรม สบส. เป็นศูนย์กลางรับเรื่องร้องเรียน ฝ้าระวัง สืบค้น และดำเนินคดีกับผู้กระทำความผิดที่ให้บริการสุขภาพและผลิตภัณฑ์สุขภาพไม่ได้มาตรฐาน คุ่มครองผู้บริโภคได้รับความปลอดภัยและเป็นธรรม โดยนำระบบ API มาใช้เชื่อมโยงข้อมูลแลกเปลี่ยนกับภาคีเครือข่าย เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

วิเศษศักดิ์ อธิบดีกรม สบส. นำทีมผู้บริหาร และผู้เกี่ยวข้องเข้าร่วมพิธีเปิด

สราพาทัวร์จึงขออาสาพาทุกท่านไปชมขั้นตอนการปฏิบัติงานของศูนย์ฯ ว่าทางศูนย์ฯ ปฏิบัติงานกันอย่างไรบ้าง ตามมาเลยครับ



กรม สบส. ได้ทำการเปิดศูนย์ฯ ไปเมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2565 โดย ดร.สาธิต ปิตุเตชะ รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธาน และนพ.สุระ

1. รับเรื่องร้องเรียน/แจ้งเบาะแสผ่านช่องทางต่างๆ/สืบค้นเชิงรุก เป็นขั้นตอนแรก โดยการสืบค้นของเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ มีการสืบค้นข้อมูลเชิงรุก มีการรับแจ้งเบาะแสทาง Social Media และเจ้าหน้าที่กองกฎหมาย รวมทั้งจากศูนย์บริหารจัดการเรื่องร้องทุกข์ กรม สบส. หน่วยงานภายนอก และสื่อต่างๆ



2. วิเคราะห์ สืบค้น ตรวจสอบ ขั้นตอนนี้
 เจ้าหน้าที่จะทำการวิเคราะห์ว่าเป็น
 กิจการใดทางด้านสถานพยาบาล โดยมี

ขั้นตอนสืบค้น ดำเนินการ ขยายผล ตรวจสอบ
 การกระทำความผิด สอบถามข้อมูลกับผู้ร้อง
 เพื่อรายงานผู้บังคับบัญชาต่อไป



ของศูนย์ฯ จะทำให้การทำงาน
 มีขั้นตอน สามารถดำเนินการ
 ได้ตรงจุด รวดเร็ว และมี
 ประสิทธิภาพ

3. รายงานผู้บังคับบัญชา และรายงานคณะทำงาน
 ขั้นตอนนี้เป็นการนำเรื่องเข้าคณะกรรมการเปรียบเทียบ
 คดีส่งเรื่องให้ตำรวจดำเนินการตามขั้นตอนกฎหมาย และ
 ส่งเรื่องให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการ และมีการประชุม
 คณะทำงานฯ ทุกวันพุธ (Wednesday Morning Brief)
 เพื่อนำเสนอ ติดตาม พิจารณากับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
 อย่างมีประสิทธิภาพ ให้เกิดความรวดเร็ว ซึ่งการทำงาน

หากประชาชนพบการ
 กระทำความผิดหรือมีเบาะแส
 สามารถแจ้งได้ที่สายด่วน
 กรม สบส. 1426 ในวันและเวลา
 ราชการ อย่าลืมช่วยกันดูแล
 สอดส่อง การกระทำที่
 ไม่ถูกต้องนะครับ สำหรับ
 ฉบับนี้ขอลาทุกท่านไปก่อน
 พบกันใหม่ฉบับหน้าบายครับ **สพ.ส**

ขอขอบคุณ : กลุ่มการโฆษณาและพิจารณาเปรียบเทียบคดี กองกฎหมาย



workD Meet

ระบบการประชุมอิเล็กทรอนิกส์ รองรับการเชิญและการจัดการการประชุมแบบบุคคล และกลุ่มใหญ่ ได้พร้อมทั้งภาพ เสียง วิดีโอ ไฟล์เอกสารอิเล็กทรอนิกส์ ร่วมกัน



workD Meet+

ระบบการประชุมอิเล็กทรอนิกส์วาระลับ รองรับการเชิญและบันทึกการเข้าร่วมประชุม หรือกิจกรรมของหน่วยงานรัฐ ได้พร้อมทั้งภาพ เสียง วิดีโอ และไฟล์เอกสารอิเล็กทรอนิกส์

สำหรับบุคลากรภาครัฐที่สนใจใช้งาน สามารถศึกษารายละเอียดและติดต่อใช้บริการได้ทาง <https://www.workd.go.th> 

WorkD Platform หรือ ระบบสื่อสารแบบรวมศูนย์ คือ แพลตฟอร์มการทำงานออนไลน์ ที่ใช้ติดต่อสื่อสารในหน่วยงานภาครัฐแบบรวมศูนย์ ทั้งระบบ Mail, Chat, Meeting, Share File/Document และบริการอื่นๆ ในอนาคต เป็นการสนับสนุนรูปแบบการทำงานและการรับบริการของบุคลากรภาครัฐ เพื่อให้บุคลากรภาครัฐสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ปลอดภัย และสนับสนุนการทำงานแบบ Hybride Working แม้อยู่ต่างสถานที่กันก็สามารถเชื่อมต่อและทำงานร่วมกันได้ สนับสนุนโดยสำนักงานรัฐบาลดิจิทัล (องค์การมหาชน) หรือ สพร.



workD Mail

ระบบจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ที่รองรับโปรแกรม e-Mail Client สำหรับการรับ-ส่งจดหมาย การจัดการ ไฟล์ รูปภาพ วิดีโอ และ

เอกสารต่างๆ พร้อมทั้งบริการ Mail Relay และระบบจัดเก็บสำเนาจดหมาย

workD Chat

การส่งข้อความเพื่อสนทนากับบุคคล หรือการจัดการสนทนากลุ่ม บุคคล รองรับการส่ง-แชร ข้อความ ไฟล์ เสียง รูปภาพ ร่วมกับผู้สนทนาหรือกลุ่มได้



มอบของขวัญปีใหม่

นายอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรี และ รมว.สธ. พร้อมด้วย นพ.สุระ วิเศษศักดิ์

อธิบดีกรม สบส. พร้อมคณะผู้บริหาร สธ. เข้าร่วมรับฟังนโยบายการดำเนินงานมอบของขวัญปีใหม่ พ.ศ.2566 และพิธีมอบของขวัญปีใหม่ พ.ศ. 2566 แก่ผู้สูงอายุ 12 เขตสุขภาพทั่วประเทศ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต สร้างสุขภาพดีอย่างยั่งยืนแก่ผู้สูงอายุ พร้อมปล่อยคาราวานรถบริการดูแลผู้สูงอายุถึงบ้าน ณ รพ. মহาราชนครราชสีมา จ.นครราชสีมา สบส.

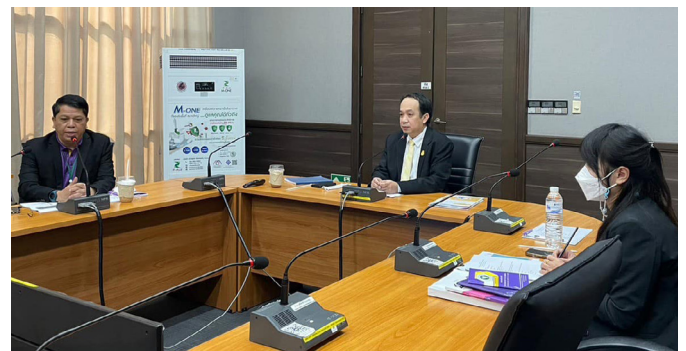


ให้กำลังใจ

นพ.สุระ วิเศษศักดิ์ อธิบดีกรม สบส. ตรวจเยี่ยมและกำกับติดตามการปฏิบัติราชการของ สสม.ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จ.ขอนแก่น พร้อมลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมและให้กำลังใจ อสม. ที่บ้านเกิดอัคริภัย จำนวน 2 ราย ซึ่งขณะเกิดเหตุ อสม.ทั้ง 2 ท่าน กำลังเข้าร่วมปฏิบัติหน้าที่จัดอบรม ณ ต.โนนหม่อง อ.บ้านฝาง จ.ขอนแก่น สบส.

ยกระดับมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ

นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธานการประชุมเชิงปฏิบัติการการจัดทำคู่มือการพัฒนาและยกระดับมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ ปีงบประมาณ 2566 ณ รร. เดอะ กรีนเนอร์รี่ รีสอร์ทเขาใหญ่ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา สบส.



เฝ้าระวังคุ้มครองผู้บริโภค

ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธานการประชุมคณะทำงานเฝ้าระวังด้านคุ้มครองผู้บริโภคด้านระบบบริการสุขภาพ เพื่อพิจารณาโครงการพัฒนาระบบตรวจสอบและประเมินสถานพยาบาล คลินิก สถานประกอบการเพื่อสุขภาพออนไลน์ ณ ห้องประชุม 3 ชั้น 9 อาคารกรม สบส. สบส.





ตรวจเยี่ยม

นพ.อัครพล คุรุศาสตร์ ผู้ช่วยอธิบดีกรม สบส. พร้อมด้วยคณะผู้บริหารกรม สบส. และเจ้าหน้าที่ ศบส. 12 ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมการดำเนินงาน การดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิงองค์การบริหารส่วนจังหวัดสงขลา ณ ศูนย์บริการผู้สูงอายุ อบจ.สงขลา จ.สงขลา สบส.



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

นายสำโรจน์ ยอดประดิษฐ์ ผอ.ศคบ.กรม สบส. นำทีมคณะทำงานบริหารจัดการเรื่องร้องเรียนของกรมฯ ร่วมประชุมหารือแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดระบบการจัดการเรื่องร้องเรียนของสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค(สคบ.) ณ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษาฯ กทม. สบส.



ร่วมทดสอบ

ศบส. 1 เข้าร่วมทดสอบการใช้งาน Handheld Spectrum Analyzer (N9342C - Keysight Technologies) สำหรับการตรวจวัดระดับการแผ่คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าของสถานวิทยุคมนาคม เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของมนุษย์จากการใช้เครื่องวิทยุคมนาคมในหน่วยบริการสุขภาพ ณ ห้องปฏิบัติการโทรคมนาคม ชั้น 2 อาคารวิศวกรรมอิเล็กทรอนิกส์ มทร.ล้านนา จ.เชียงใหม่ สบส.



ประเมินคุณภาพ

ศบส. 5 ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมประเมินเพื่อคงคุณภาพสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ หลังจากได้รับใบอนุญาตประกอบกิจการแล้ว ประเภทกิจการการดูแล

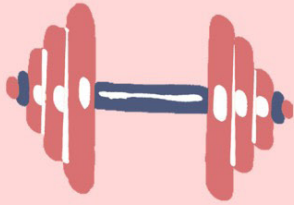
ผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิงประจำปีงบประมาณ 2566 ณ เขตพื้นที่ จ.ราชบุรี สบส.



สรุปการตรวจราชการ

ศบส. 12 พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่สส.ชายแดนใต้ จ.ยะลา ร่วมตรวจและสรุปการตรวจราชการและนิเทศงาน กรณีปิดติวอบที่ 1 ปี 2566 จังหวัดสตูล ประกอบด้วย 3 ประเด็น คือ ประเด็นที่ 1 Health For Wealth การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและการแพทย์ ประเด็นที่ 2 ระบบสุขภาพปทุมภูมิ ประชาชนคนไทยมีหมอประจำตัว 3 คน ณ ห้องประชุม รพ.สตูล รพ.ละงู รพ.สต. เขาขาว รพ.มะนัง และรพ.สต. บ้านมะนัง จ.สตูล สบส.

เลือก ออกกำลังกาย ที่ใช้



สำหรับคุณ



ผู้นั่งโต๊ะทำงาน

การนั่งทำงานนานๆ เคลื่อนไหวร่างกายน้อย
เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

การออกกำลังกายที่เหมาะสม

ออกกำลังกายแบบแอโรบิก ช่วยเพิ่มสมรรถภาพ
ร่างกายให้ดีขึ้นโดยเริ่มจากช้าๆ และค่อยๆ
เพิ่มขึ้นทีละน้อย

ผู้ใช้แรง

ปัญหาจากการทำงานที่เกิดขึ้นบ่อยคือ ส่วนหลัง
หรือกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายที่เหมาะสม

การบิดตัวในลักษณะบิดซ้ำๆ โดยทำทุกวัน วันละ 5-10 ครั้ง
หรือเลือกออกกำลังกายแบบโยคะ จะช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อได้ดี





Ticket No. Hss8/2566

สุขสันต์ สนั่นชอย 8

เรื่องเคล็ดลับสุขภาพ ข่าวสารแวดวงสาธารณสุข
และ How to น่ารัก

พบกับ พี่อล พี่พน น้องหมี น้องชิตาร์
และสมาชิกใหม่ น้องฝ้าย น้องแบ้ง



ทุกวันศุกร์ เดือนละ 2 ครั้ง

ฝากติดตาม
กันด้วยนะคะ



เข้าสู่ปีที่ 5 แล้วนะ!



Facebook : จุฬสารออนไลน์ สบส.ชอย 8



Youtube : กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ