

สปส. 8

ซอย

ต้องโหลด!

Health Link

ระบบเชื่อมโยงสุขภาพ

เว็บ 3 ก้อน

ต้องวางแผน

Fit & Firm

60+ ยังแจ๋ว

Happy
Retirement

สุขใจวัยเกษียณ

ท่องเที่ยวสุขใจ ในวัยเกษียณ

“หากเราต้องจากกัน จากกันด้วยเหตุใด” เพลงนี้ดังขึ้นมาหลายคนคงทวนนึกถึงภาพความผูกพันของผู้ที่จะเกษียณอายุราชการที่ทำงานร่วมกันมาหลายปี ในช่วงเดือนกันยายนของทุกปี เป็นเทศกาลร่วมมุกิตาจิตแด่ผู้เกษียณอายุราชการ ผมขอส่งความระลึกถึง ด้วยความรักและผูกพันแด่ผู้เกษียณอายุราชการทุกท่านครับ

จุลสารออนไลน์ สบส. ชอย 8 ฉบับนี้ ได้เชิญผู้ที่กำลังจะก้าวเข้าสู่วัยเกษียณอายุราชการของกรม สบส.มาบอกเล่าเรื่องราวผ่านภาพถ่าย ที่จะทำในช่วงเกษียณอายุราชการ ด้วยการพักผ่อนท่องเที่ยวอย่างสุขใจ เป็นการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ กระตุ้นเม็ดเงินให้กับประเทศ และประชาสัมพันธ์แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ให้ต่างประเทศได้เห็นว่าประเทศไทยมีความพร้อมในการเป็นเจ้าบ้านที่ดีในทุกๆ ด้าน นอกจากนี้ยังมีเรื่องเด็ดๆ ให้ผู้อ่านได้ติดตามแบบจัดเต็มในเล่ม เปิดอ่านได้เลยครับ

ก่อนจากลาฉบับนี้ ทีมงานขอแจ้งให้ทราบว่าเดือนกันยายนนี้เรามีกิจกรรมเล่นเกมตอบคำถามผ่านทางหน้าเพจ Facebook “กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ สบส. กระทรวงสาธารณสุข” คำถามสั้นๆ ง่ายๆ ถ้าใครติดตามจุลสารออนไลน์ สบส.ชอย 8 มาโดยตลอด ต้องตอบคำถามได้อย่างแน่นอน รอติดตามทางเพจของกรมฯ ในเดือนกันยายนนี้ สำหรับฉบับนี้ขอลาทุกท่านไปก่อน ขอให้ผู้เกษียณอายุราชการมีความสุขกายสุขใจ ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และท่องเที่ยวปลอดภัยหลังเกษียณอายุราชการ แล้วพบกันใหม่

ในปีงบประมาณหน้าเดือนตุลาคม สวัสดิ์ครับ สบส.



ติดตามอ่านจุลสารออนไลน์ สบส.ชอย 8 ได้ที่เฟซบุ๊ก www.facebook.com/hss8book และเว็บไซต์สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์ <https://prgroup.hss.moph.go.th>

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุระ วิเศษศักดิ์
นายแพทย์ภานุวัฒน์ ปานเกตุ
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐสุวรรณ
นายแพทย์สามารถ ถิระศักดิ์
นางสาวมะลิ โพทรัพย์เนรมิต

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสรายุภูมิ จบศรี
นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี
นางสาวนันทวรรณ จุฬาทิพย์

พิสูจน์อักษร

นางสาวกฤติยา อินตา

ศิลปกรรม

นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี

ช่างภาพ

นายศิริ สุขอร่าม

คนบนปก

นางชฎาภรณ์ นฤภัย
กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

เว็บมาสเตอร์

นายวรเวธน์ ศรีสุชา

ผลิตโดย

กลุ่มประชาสัมพันธ์องค์กร
สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข ช.สาธารณสุข 8
ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
สายด่วนกรม สบส. 1426/021937000



สบส.ต่อยอด อาสาสมัครด้านสุขภาพ สู่กลุ่มเยาวชน



ยุว อสม.คือเยาวชนที่สมัครใจเป็นจิตอาสาด้านสุขภาพของเพื่อนๆ ในโรงเรียน รวมถึงชุมชนที่น้องๆอาศัยอยู่ กรม สบส.ได้ส่งเสริมให้ยุว อสม.เป็นอาสาสมัครตัวน้อยที่ได้รับการพัฒนาให้เป็นแกนนำในการดูแลและสื่อสารสุขภาพที่มีคุณภาพไม่แพ้พี่ป้าน้าอาที่เป็น อสม. และมีสิทธิประโยชน์ เพื่อสร้างขวัญกำลังใจให้แก่ของน้องๆ โดยผลักดันให้การดำเนินงานของยุว อสม.ถูกต้องตามหลักกฎหมาย... กรม สบส.จึงออก(ร่าง)หลักเกณฑ์การดำเนินการเกี่ยวกับ ยุว อสม. พ.ศ... ขึ้น มีการกำหนดคณะกรรมการ หลักเกณฑ์การคัดเลือกผู้ที่จะมาเป็น ยุว อสม. บทบาทหน้าที่ การสิ้นสุดสภาพ และสิทธิประโยชน์ที่น้องๆจะได้รับ เช่น ได้รับการประกาศเกียรติคุณยกย่องเป็นยุว อสม.ดีเด่น และมีสิทธิเข้ารับการเสนอชื่อเข้าศึกษาต่อในสถาบันที่กำหนด เป็นต้น โดย

ได้เปิดรับฟังความคิดเห็นทางออนไลน์ไปเมื่อเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา ติดตามข่าวสาร ยุว อสม.ได้ที่ Facebook : GEN-H

หลักสูตรน้องใหม่

กรม สบส.พัฒนาหลักสูตรด้านวิชาการใหม่ๆ รองรับความต้องการของธุรกิจบริการสุขภาพ และความนิยมของนักท่องเที่ยวอย่างต่อเนื่อง เพื่อขับเคลื่อนเศรษฐกิจสุขภาพ ปัจจุบันกรม สบส. ได้กำหนดโครงสร้างหลักสูตรมาตรฐานด้านบริการสุขภาพไว้ 15 หลักสูตร เช่น หลักสูตรนวดไทยเพื่อสุขภาพ การบริการเพื่อความงาม นวดสวิตซ์ การดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น มีผู้ผ่านการอบรมจากสถาบันที่รับรองหลักสูตรกับกรม สบส. มากกว่า 1 แสนราย ล่าสุดกำลังจะคลอดใหม่อีก 2 หลักสูตร คือนวดหน้าเพื่อความงาม และนวดคอ บ่าไหล่เพื่อสุขภาพ ผู้สนใจเปิดสอนเพื่อป้อนบุคลากรคุณภาพเข้าสู่ตลาดบริการสุขภาพ สามารถเข้าไปดูรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ หรือโทร.สายด่วนกรม สบส.

1426

ท่องเที่ยวสบายใจ แบบวัยเก๋า

กลุ่มนักท่องเที่ยวสูงวัยชาว Baby Boomer ส่วนใหญ่มีเวลาท่องเที่ยวมากกว่ากลุ่มอื่นๆ เนื่องจากไม่มีภาระด้านการงานและครอบครัว มีความพร้อมทางการเงินที่สะสมมาตลอดชีวิต หรือเงินสวัสดิการที่ได้จากรัฐ จึงต้องการพักผ่อน หรือแสวงหาความสุขให้ชีวิตด้วยการเดินทางท่องเที่ยว



หากคุณพีชานุมเมอร์ หรือคุณลูกที่มีคุณพ่อคุณแม่ที่เข้าสู่วัยเกษียณและกำลังวางแผนจะไปท่องเที่ยว ต้องอ่าน จุลสารออนไลน์ฉบับนี้ เพราะเรามีคำแนะนำในการเตรียมความพร้อมเพื่อให้คนสูงวัยไปท่องเที่ยวอย่างสบายใจ ไร้กังวลมาฝาก

โดยเริ่มจากเตรียมพิต

ร่างกายให้พร้อม นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ จะให้ดีกว่าไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย

ผู้สูงวัยไม่ควรไปเที่ยวคนเดียว ควรมีผู้ติดตามหรือไปเป็นหมู่คณะ การเลือกสถานที่ท่องเที่ยวให้คำนึงถึงความสะดวกและปลอดภัยเป็นหลัก ดูช่วงเวลา

และฤดูกาลที่เหมาะสม เลือกให้เหมาะกับไลฟ์สไตล์ บางคนอาจเป็นสายบุญ สายกิน สายชิลล์ หรือสายลุย แต่ถ้าสายสุขภาพ ต้องไม่พลาดเส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่กรม สบส. ร่วมกับภาคีเครือข่าย กำลังช่วยกันค้นหา ส่งเสริมและพัฒนาเมืองหรือชุมชนต้นแบบการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ให้ครบ



ถ้วนทั้ง 76 จังหวัดของ
ประเทศไทย เช่น บางกระเจ้า
จ.สมุทรปราการ หรือหมู่บ้าน
แม่กำปอง จ.เชียงใหม่ และใน
โทรศัพท์ต้อง**บันทึกเบอร์
ฉุกเฉิน** เบอร์โรงพยาบาลหรือ
สถานีตำรวจใกล้ที่เที่ยวเอาไว้
อย่าลืมวางแผนเรื่อง**การทำ
ประกันภัยการเดินทาง**ไว้ด้วย
นะคะ

เมื่อได้สถานที่แล้ว ก็มา
กำหนดเรื่องงบประมาณ ต้อง
เผื่อเหลือ เผื่อขาด หรือหัดใช้
App โอนเงิน จะได้ไม่ต้องพก
เงินสดไปเยอะๆ ค่ะ หากมี

บัตรเครดิต/เดบิต ควรติด
กระเป๋ไปด้วยสักใบ เพื่อ
ฉุกเฉิน **เอกสารสำคัญต่างๆ
ควรเก็บไว้ในที่มิดชิด** และทำ
สำเนาแบบดิจิทัลไว้ด้วยค่ะ
**จัดกระเป๋าเสื้อผ้า เตรียม
ยาให้พร้อม** ผู้มีโรคประจำตัว
ต้องนำยาที่กินประจำไปให้
เพียงพอ และอย่าลืมพกยา
สามัญประจำบ้าน เช่น พารา
เซตามอล ยาแก้ท้องเสียไป
ด้วยนะคะ สิ่งของมีค่าอย่า
ล่อใจไม่ควรพกไป ส่วน**เสื้อผ้า
ต้องเลือกที่ใส่สบาย รัดกุม**
เหมาะสมกับสภาพอากาศ
สวมรองเท้าที่ใส่สบายและ

นางแบบ : นางชฎาภรณ์ นฤภัย
กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

ไม่กั๊ด บางรายอาจต้องเตรียม
ผ้าอ้อมผู้ใหญ่ ไม่เท่าไปด้วย
เมื่อกายพร้อม ใจพร้อม
และเงินพร้อม ก็ไปค่ะ! ออก
เดินทางออกไปให้กำไรชีวิต
เที่ยวให้สนุก สุขใจในทุกทริป
และเที่ยวเพื่อผู้เขียนด้วย
นะคะ เพราะทางนี้ กายพร้อม
ใจพร้อม แต่เงินยังไม่พร้อม
ขอไปปั่นงานแลกเงินก่อน
แล้วพบกันฉบับหน้าจ้า **ศบส**



เตรียมพร้อมสูงวัย Fit&Firm

สูงวัย แต่ร่างกายไม่อ่อนแอ
สราพาทัวร์ฉบับนี้ เอาใจวัยเกษียณอายุราชการ พร้อมเข้าสู่ผู้สูงวัยอย่างเต็มตัว อย่างมีคุณภาพและมีสุขภาพดี จึงขอพาผู้อ่านเดินทางกลับบ้านใกล้เรือนเคียงกับกรม สบส. อยู่ที่ ช.สาธารณสุข 8 ที่อาคารศูนย์บริการนวัตกรรมการสุขภาพผู้สูงอายุ สถาบันเวชศาสตร์ฯ เพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์

เมื่อเดินทางมาถึงอาคารจะมีหลายส่วนงานเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ และที่ว้าวมากอยาก

แนะนำ คือศูนย์ออกกำลังกายทางการแพทย์ (Smart Medical Wellness Gym) เหมาะกับผู้สูงอายุมากๆ เพราะมีนวัตกรรมและเทคโนโลยีเพื่อการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ที่มีข้อดีหลายอย่างโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านกล้ามเนื้อหรือการบาดเจ็บ รวมทั้งเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงติดตามการออกกำลังกายได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะมีเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำเป็นอย่างดี

ขั้นตอนการให้บริการก็ไม่ยาก เริ่มจากตรวจวัดความดัน วิเคราะห์ ประเมิน โดยผู้รับบริการจะได้ Wrist band สำหรับแตะรับสัญญาณในการทำงานของเครื่องต่างๆ ไฮเทคมากๆ จากนั้นเจ้าหน้าที่จะช่วยทำการออกแบบโปรแกรมฝึกและฝึกออกกำลังกายตามลำดับ โดยจะนำผลลัพธ์จากการฝึกมาวิเคราะห์ว่าผู้สูงอายุควรออกกำลังกายแบบใดต่อไป

สำหรับจุดเด่นของอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ศูนย์ฯ แห่งนี้จะใช้แรงดันลม ไม่ทำให้





กล้ามเนื้อบาดเจ็บ อุปกรณ์มีการออกแบบ เบาะที่นั่งรองรับกับลักษณะรูปร่าง กระชับมั่นคงเหมาะกับผูสูงอายุ โดยเน้นกล้ามเนื้อ 3 ส่วน คือ กล้ามเนื้อส่วนบนและแขน กล้ามเนื้อบริเวณลำตัว และกล้ามเนื้อขา

เครื่องออกกำลังกายในศูนย์ฯ มีหลากหลายรูปแบบในโซน

ปั่นจักรยานและเกม ได้ทั้งสุขภาพและความบันเทิงไม่น่าเบื่อทำให้มีสุขภาพที่ดีมีความสุขกับชีวิต ได้พบเพื่อนและมิตรภาพในศูนย์ฯ อีกด้วยสำหรับผู้สูงอายุที่สนใจสามารถเข้าใช้บริการได้ทุกวันจันทร์-วันศุกร์ ในวันและเวลาราชการ สอบถามโทร 0 2024 8481 ต่อ 3 มีค่าบริการหรือ

ค่าใช้จ่ายอย่างไร สอบถามเจ้าหน้าที่ได้เลย ใครสนใจติดต่อไปได้เลยค่าบ

สราพาทวิฉบับนี้ขอลาทุกท่านไปก่อน ฉบับหน้ามีเรื่องเด็ดๆ ให้ได้ชมกันอีกแน่นอน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า บายค่าบบบ ศบส



ขอบคุณ : ศูนย์บริการนวัตกรรมการสุขภาพผู้สูงอายุ สถาบันเวชศาสตร์ฯ เพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์
นายแบบ : นายสมบัติ กรองมาลัย กองวิศวกรรมการแพทย์

Health Link คือแพลตฟอร์มระบบเชื่อมโยงข้อมูลสุขภาพ Health information Exchange (HIE) เพื่อให้แพทย์สามารถเข้าถึงข้อมูลสุขภาพผู้ป่วยจากโรงพยาบาลอื่นๆ ที่เข้าร่วมโครงการ และผู้ป่วยสามารถกำหนดสิทธิ์การเข้าถึงข้อมูลของตนเอง หมายความว่าไม่ใช่แพทย์ทุกคนสามารถเข้าถึงข้อมูลสุขภาพของผู้ป่วยได้

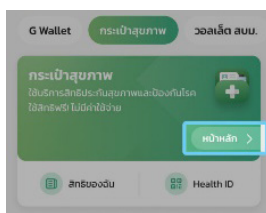


ขั้นตอนเข้าร่วมโครงการ

1. ดาวน์โหลดแอปฯ เป๋าตัง



2. เลือกเมนูกระเป๋าสภาพ



3. กดกล้อง Health Link ให้สิทธิยินยอม



รู้จัก Health Link

ประโยชน์สำหรับผู้ป่วย

ได้รับความสะดวก ประหยัดเวลา ไม่ต้องไปขอข้อมูลประวัติการรักษาจากโรงพยาบาลเอง สามารถควบคุมการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพของตนเองได้

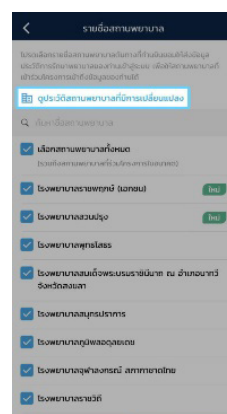
ประโยชน์สำหรับแพทย์

ประหยัดเวลาในการวินิจฉัยผู้ป่วย สามารถเข้าถึงข้อมูลผู้ป่วยครบถ้วนขึ้น ทำให้สามารถตัดสินใจหรือวินิจฉัยอาการได้รวดเร็ว ถูกต้องแม่นยำขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาและช่วยชีวิตผู้ป่วย

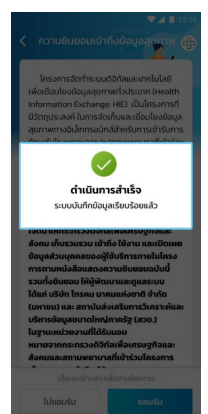
ประโยชน์สำหรับโรงพยาบาล

เข้าถึงข้อมูลจากสถานพยาบาลอื่นๆ ได้อย่างสะดวกและปลอดภัย ทำให้บุคลากรในโรงพยาบาลทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งแพทย์และผู้ป่วยเกิดความพึงพอใจกับการรักษา

4. จัดการสถานพยาบาล
5. ยินยอมเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ



6. ดำเนินการสำเร็จ **สปส**





EXPO 2025 OSAKA KANSAI

นพ.สุระ วิเศษศักดิ์ อธิบดี กรม สบส. พร้อมด้วย ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ นพ.สามารถ ธีระศักดิ์ รองอธิบดีกรม สบส. และคณะผู้บริหารกรม สบส. เข้าร่วมพิธีลงนามในสัญญาการเข้าร่วมงาน “EXPO 2025 OSAKA KANSAI” ระหว่าง Commissioner General (CG) ของประเทศไทยและผู้แทน Japan Association for the 2025 World Exposition พร้อมกับปรึกษาหารือความคืบหน้าการจัดทำ Thailand Pavilion ณ รร.เซ็นทารา แกรนด์ โอซากา ประเทศญี่ปุ่น ศบส



เยี่ยมเสริมพลัง

นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รองอธิบดีกรม สบส. เยี่ยมเสริมพลังและตรวจเยี่ยมการขับเคลื่อนงานกรม สบส.ในระดับพื้นที่ด้านระบบปฐมภูมิภาคประชาชนและศูนย์การดูแลผู้สูงอายุ ในพื้นที่ จ.นครสวรรค์ ศบส

ร่วมพิธีอำลา

ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นผู้แทน

กรม สบส. เข้าร่วมพิธีอำลาตำแหน่งของรองนายกรัฐมนตรีและรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วยรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข ณ กระทรวงสาธารณสุข ศบส



จัดสอบ

กองสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ ดำเนินการจัดสอบความรู้

เพื่อขอขึ้นทะเบียนและรับใบอนุญาตเป็นผู้ประกอบโรคศิลปะ สาขาการแก้ไขความผิดปกติของการสื่อความหมาย ณ อาคารกรม สบส. ศบส



Workshop

กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ จัดคอร์สตีวเข้มสถาบันที่ได้รับการรับรองหลักสูตรจากกรม สบส.ให้ทำ workshop การลงระบบฐานข้อมูล และรับฟังนโยบายของกรมในการส่งเสริม พัฒนาศักยภาพสถาบัน การกำกับติดตามเพื่อให้สถาบันดำเนินการอย่างมีคุณภาพ ณ อาคารกรม สบส. จ.นนทบุรี ศบส



เส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ

ศบส.1 ประชุมจัดทำกรผลิตสื่อเผยแพร่เส้นทาง เพื่อสร้างกระแสเส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ในพื้นที่ จ.เชียงใหม่ ห้องประชุมดอนแก้ว ชั้น 1 ศบส.1 สบส



องค์กรคุณธรรม

ศบส.2 เข้าร่วมจัดบูธนิทรรศการผลงานองค์กรคุณธรรมต้นแบบแห่งความสุข ภายใต้แนวคิด “พอเพียง วินัย สุจริต จิตอาสา กตัญญู” และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ในการขับเคลื่อนไปสู่องค์กรต้นแบบ ณ อาคารสำนักงาน ปลัดกระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี สบส

ประเมินมาตรฐาน

ศบส.7 ออกตรวจเฝ้าระวังและตรวจประเมินมาตรฐานสถานพยาบาลและสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ตามมาตรฐานที่กฎหมายกำหนดในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 7 สบส



ถอดบทเรียน

ศบส.9 จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และถอดบทเรียนผลการดำเนินงานของ อสม. บัดดี และชุมชน ในการติดตามดูแลผู้เข้ารับหรือผู้ผ่านการบำบัดรักษายาเสพติดในระบบสมัครใจ เพื่อคืนคนดีสู่สังคม ร่วมกับเครือข่ายการดำเนินงาน อสม. บัดดี อ.โชคชัย ณ ศูนย์สุขภาพ

ชุมชนดอนไพล ต.ท่าเยี่ยม อ.โชคชัย จ.นครราชสีมา สบส



เข้าตรวจมาตรฐาน

ศบส.10 เข้าร่วมการตรวจมาตรฐาน รพ.เอกชน ณ รพ.อุบลรักษ์ธณบุรี รพ.มะเร็งชีวามิตร และ รพ.ราชเวช จ.อุบลราชธานี สบส



ประชุมสรุปผล

ศบส.11 ร่วมกับ สสม.ภาคใต้ จ.นครศรีธรรมราช จัดประชุมสรุปผลการดำเนินงานสุขภาพภาคประชาชน เขตสุขภาพที่ 11 ประจำปีงบประมาณ 2566 เพื่อสรุปผลการดำเนินงาน วิเคราะห์ปัญหาอุปสรรค วางแผนการดำเนินงานในปีงบประมาณ 2567 ณ ขนอม ชั้น ไรส์ บีท รีสอร์ทแอนด์โฮเทล จ.นครศรีธรรมราช สบส

เงินทอง ต้องวางแผน

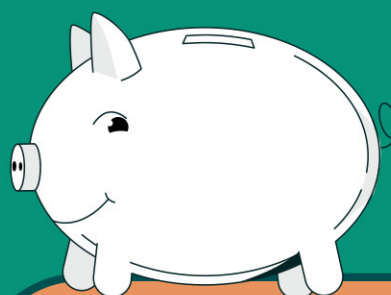
อยากมีเงินใช้สบายๆ ตอนเกษียณ เตรียมพร้อมทางการเงินตั้งแต่วันนี้ ด้วยสูตรเงิน 3 ก้อน



1. เงินที่ต้องใช้ในวัยเกษียณ

-> ต้องใช้เงินเท่าไหร่

ช่วงเวลาที่คาดว่าจะมีชีวิตหลังเกษียณ
(เดือน) x จำนวนเงินที่ต้องใช้ต่อเดือน

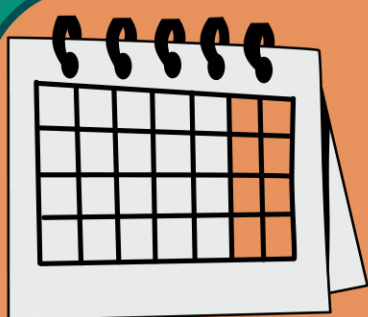


2. เงินออมที่มีอยู่ตอนนี้

-> มีอยู่แล้วเท่าไหร่

แหล่งเงินออมที่มี เช่น

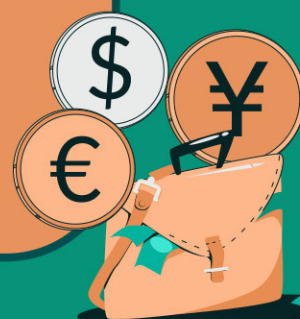
- กบข.
- กองทุนประกันสังคม
- กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ
- RMF/LTF
- ประกันชีวิตแบบบำนาญ
- สินทรัพย์อื่นๆ



3. เงินที่ต้องเก็บออมเพิ่ม

-> ยังขาดเหลืออีกเท่าไหร่

- เขียนแผนการออมที่ชัดเจน
- ออมเพิ่มผ่านช่องทางการออมที่เหมาะสม
- ออมอย่างต่อเนื่อง





Happy Retirement
เกษียณเกษมสุข