



สปส. 8

ชอย

6 ข้อดี
Smart Watch

What should
we do!

ช่วงปิดเทอม

INNOVATION

สร้างสังคมสุขภาพดี

“ใช้
ชัวร์ ใช้”

แอปดีบอกต่อ

กมาจ

อัมบุญ หุ่นปัง

อ้มอก อ้มใจ ในเทศกาลกินเจ



เดือนตุลาคมนี้มีฝนตกปริมาณมาก ส่งผลให้เกิดน้ำท่วมในพื้นที่ราบลุ่มต่ำ เกิดเหตุการณ์น้ำท่วมอย่างรวดเร็ว ดินโคลนถล่มจากกระแสน้ำหลาก ขอให้ผู้อ่านระวังโรคร้ายที่มากับน้ำ และสัตว์มี

พิษกันด้วยนะครับ

สำหรับเดือนนี้ มีเทศกาลที่สำคัญคือเทศกาลถือศีลกินเจ ผมขอชวนทุกคนทำจิตใจให้ผ่องใส งดทานเนื้อสัตว์เพื่อสุขภาพ แต่สิ่งที่สำคัญในการเลือกทานอาหาร ควรลดอาหารจำพวกแป้ง อาหารมัน เค็มกันนะครับ จะได้มีสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลโรคกันครับ

จุลสารออนไลน์ สบส. ชอย 8 เดือนตุลาคม ร่วมต้อนรับเทศกาลกินเจ ทีมงานเลยชวนสาวหมวยจากกองแบบแผน กรม สบส. มาร่วมถ่ายทอดเรื่องราวในเทศกาลกินเจ ในคอลัมน์บอกล่าวเล่าเรื่อง ความรู้ ทริคดีๆ ที่มาแนะนำเพื่อนำไปปฏิบัติใช้ เปิดอ่านกันได้เลย ครับ และฝากติดตามอ่านคอลัมน์อื่นๆ ที่น่าสนใจในจุลสารออนไลน์ ให้จิตใจได้สดใสกันครับ

สุดท้ายนี้ ขอแสดงความยินดีกับกรม สบส. ในโอกาสวันสถาปนาครบรอบ 21 ปี กรม สบส. ในวันที่ 3 ตุลาคม 2566 ซึ่งเป็นหน่วยงานหลักในการคุ้มครองผู้บริโภคทางด้านระบบบริการสุขภาพและระบบสุขภาพภาคประชาชนให้ประชาชน ได้รับการบริการที่มีมาตรฐาน ขอปรบมือดังๆ ให้เลยครับ สำหรับฉบับหน้ามีเรื่องราวดีๆ ให้ได้อ่านกันอีกแน่นอนพบกันใหม่เดือนพฤศจิกายน สวัสดิ์ดีครับ **สบส**



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

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุระ วิเศษศักดิ์
นายแพทย์ภานุวัฒน์ ปานเกตุ
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐ์สุวรรณ
นายแพทย์สามารถ ธีระศักดิ์
นางสาวมะลิ ไพฑูรย์เนรมิต

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสรราวุฒิ จบศรี
นางสาวจากรวรรณ บุญยะมณี
นางสาวนীরวรรณ จุฬาทิพย์

พิสูจน์อักษร

นางสาวกฤติยา อินถา

ศิลปกรรม

นางสาวจากรวรรณ บุญยะมณี

ช่างภาพ

นายศิริ สุขอร่าม

คนบนปก

นางสาวอัญชัญ ฉันทวรลักษณ์
กองแบบแผน

เว็บมาสเตอร์

นายวรเวธน์ ศรีสุชา

ผลิตโดย

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



สวมชุดขาว ไหว้เจ้า กินเจ

เข้าสู่ช่วงเทศกาลกินเจกัน
แล้วนะคะ โดยปีนี้ตรงกับวันที่
15-23 ตุลาคม รวมระยะเวลา
9 วัน ที่เราจะได้สำรวจกาย
วาจา ใจ ถือศีลกินเจ เพื่อเปิด
รับสิ่งดีๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต



นอกจากการถือศีลกินผัก
สร้างบุญกุศลด้วยการไม่
เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นแล้ว สิ่ง
ที่คนจะปฏิบัติร่วมด้วยคือการ
สวมชุดสีขาว ซึ่งถือเป็น
สัญลักษณ์ของความสะอาด
ความบริสุทธิ์ ไร้กิเลส อีกนัย
คือสีขาวจะสกปรกง่าย หากผู้
ที่สวมใส่ไม่ระมัดระวัง เสื้อผ้า
เครื่องแต่งกายสีขาวก็จะ
สกปรก ดังนั้น คนกินเจจึงต้อง
มีความสำรวม

การกินเจนับเป็นเรื่องที่ดี
เป็นการกินเพื่อสุขภาพ ทำให้
ร่างกายได้ปรับสมดุล เพราะ
อาหารเจเน้นพืชผักหรือธัญพืช

เป็นหลัก ทำให้ระบบขับถ่าย และการย่อยอาหารทำงาน ได้ดี แต่หลายเมนูเจก็มักเป็นแป้ง ของหมักดอง มีรสชาติเค็ม โซเดียมสูง ทำให้มีน้ำหนักตัว เพิ่มขึ้น และเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต ดังนั้น การกินเจให้ได้บุญ และ หุ่นไม่พัง เราขอแนะนำให้ใช้หลัก “3 ป” เพื่อปรับพฤติกรรม สุขภาพ ใจที่ดี ดังนี้

เปิด เปิดใจยอมรับสิ่งใหม่ๆ ผ่อนคลายจิตใจ ทั้งความ หมองเศร้า ไม่ยึดติดกับสิ่ง เดิมๆ คิดดี ปฏิบัติดี มีสติอยู่ เสมอ

ปรับ ปรับวิธีการกินให้พอ เหมาะพอดี ลดแป้ง เพิ่มผัก ผลไม้ที่มีกากใยมากๆ เลือกกิน ผักใบมากกว่าพืชหัว เลี่ยงของ



มันของทอด หมักดอง เน้น อาหารต้ม ตุ่น นึ่ง ลวก ย่าง ชดเชยโปรตีนด้วยถั่ว ผลิตภัณฑ์จากถั่ว หรือ ธัญพืช กินข้าวหรือแป้งที่ไม่ ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวไรซ์ เบอร์รี่ ต้มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

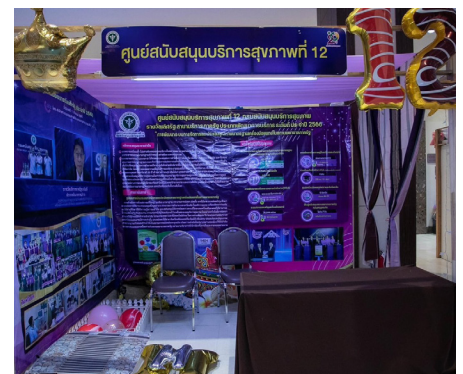
เปลี่ยน เปลี่ยนน้ำมัน ทอดอาหาร ไม่ใช่ข้าว ลดการ กินอาหารทอด ผัดหรือที่ ต้องใช้น้ำมันมาก หรือใช้ หม้อทอดไร้น้ำมันแทน เปลี่ยนการกินอาหารรสจัด

ทั้งเผ็ดจัด เค็มจัด หวานจัด หรือเปรี้ยวจัด มากินรสจืดบ้าง เลี่ยงการปรุงรสเพิ่มเติม

สิ่งสำคัญต้องทำควบคู่ กันไป คือหมั่นออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ หากิจกรรม ต่างๆ ทำไมให้อยู่นิ่ง เพื่อช่วย เผาผลาญพลังงาน และนอน หลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อให้มีรูปร่างดี มีสุขภาพร่างกาย ที่แข็งแรง สดใสทั้งกาย และใจ อิ่มบุญ อิ่มใจ ในช่วง เทศกาลกินเจนี้ค่ะ **ส.บ.ส.**



HSS Exhibition Show 2023



จบลงไปแล้วสำหรับงานประชุมวิชาการกรม สบส. ปี 2566 เมื่อวันที่ 14-15 ก.ย. 66 ที่โรงแรมเซ็นทารา บายเซ็นทารา ศูนย์ราชการและคอนเวนชันเซ็นเตอร์ แจ้งวัฒนะ กรุงเทพฯ

สราพาทัวร์เลยขอพาทุกท่านย้อนไปชมการจัดนิทรรศการแสดงผลงานเด่นของกรม สบส. และเครือข่ายของกรม สบส. จัดหนัก จัดเต็มกันสุดฤทธิ์ จัดผลงานที่แสดงความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นที่ มีทั้งนวัตกรรมระบบบริการสุขภาพ

งาน อสม.ในชุมชน การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และผลงานเด่นต่างๆ มากมาย ตามมาดูกันว่าหน่วยงานไหนได้รับรางวัลอะไรบ้าง

1.การประกวดผลงานเด่นของหน่วยงานในสังกัดกรม สบส. รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ ศูนย์พัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน



ภาคใต้ จังหวัดนครศรีธรรมราช จากผลงานการพัฒนาองค์กร อสม.ต้นแบบสร้างสุขภาพพื้นที่ 14 ชมรม อสม. ระดับอำเภอเขตสุขภาพที่ 11

2.การประกวดนิทรรศการผลงานเด่นของหน่วยงาน





เครือข่าย ได้แก่ โรงพยาบาล
ขอนแก่น จังหวัดนครศรีธรรมราช
ผลงาน Tranform to SMART
and MODERN

3.การประกวดผลงาน
วิชาการ งานวิจัย และนวัตกรรม

ได้แก่ นายเอกพงษ์ แก้วราบ
ผลงาน การคำนวณหยดยา
และการทวนผลการสอบ
เทียบเครื่องให้สารละลายทาง
หลอดเลือดดำ โดยใช้แอป-
พลิเคชัน IV Infusion Calcu-
lator and verify

เพื่อให้ ผู้บริการ และ
ประชาชน ได้รับการบริการ
ที่มีมาตรฐาน เยี่ยมมากๆ
ฉบับหน้ารอดติดตามสถานที่
เด็ดๆ กันอีกแน่นอน รอดติด
ตามบายๆๆ สปส

4.การประกวด HSS Start
up Project ได้แก่
นายธณภูมิ เพชรรัตน์
ผลงาน ระบบเฝ้าระวัง
(เช็ค ชัวร์ ใช้)

ขอปรบมือดังๆ
ให้กับหน่วยงานที่
แสดงผลงานกันแบบ
จัดเต็ม ทั้งหมดนี้



การยื่นต่ออายุค่าธรรมเนียมรายปีสถานพยาบาล สามารถยื่นชำระได้ที่ช่องทาง ?



ยื่นชำระได้ 2 ช่องทาง คือ 1. ชำระได้ที่ศูนย์บริการแบบเบ็ดเสร็จ กรม สปส. จ.นนทบุรี
2. ชำระผ่านระบบ Biz Portal

6 ข้อดี Smart Watch



Smart Watch เป็นอุปกรณ์ที่คนรักสุขภาพไม่ควรพลาด เป็นนาฬิกาที่มีประโยชน์มากกว่าการบอกเวลา มีฟังก์ชันที่สามารถใช้งานได้หลากหลาย และยังสามารถเชื่อมโยงการใช้งานร่วมกับ Smartphone และ Gadget อื่นๆ ได้อีกด้วย ไปดูความสามารถของ Smart watch กันครับ



1.ทำงานร่วมกับ Smartphone สามารถแจ้งเตือนข้อความต่างๆ แบบเรียลไทม์ ทั้ง SMS Social Network Email แจ้งเตือน

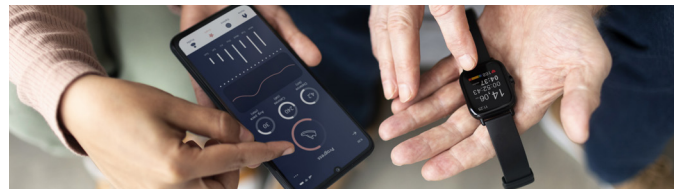
ปฏิทิน แจ้งเตือนแอปพลิเคชันต่างๆ บางรุ่นสามารถรับสาย วางสาย พูดคุยผ่านตัว Smart Watch ได้ โดยไม่ต้องหยิบโทรศัพท์ขึ้นมา

2.เก็บข้อมูลด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย สามารถเก็บข้อมูลการออกกำลังกาย เดิน วิ่ง วัดอัตราการความเร็วของ



หัวใจ วัดออกซิเจนในเลือด วัดอุณหภูมิร่างกาย วัดคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ตรวจการนอนหลับ ตรวจความเครียด ช่วยในการดูแลสุขภาพ เรื่องสุขภาพ แจ้งเตือนสุขภาพ เพื่อนำมาวิเคราะห์แล้วปรับปรุงในการดูแลสุขภาพ

3.ช่วยติดตามระบุตำแหน่ง GPS สามารถช่วยระบุตำแหน่งของผู้สวมใส่ได้ ติดตามตำแหน่งได้แบบเรียลไทม์ ทำให้สามารถรู้ได้ว่าอยู่ที่ไหน



4.สร้างความบันเทิง สามารถควบคุมการเล่นเพลง วิดีโอ ยูทูปต่างๆ และ Smart Watch บางรุ่นยังสามารถแสดงผลได้ผ่านหน้าจอ Smart Watch เองด้วย

5.เพื่อความสวยงาม Smart Watch มีหลายรูปร่าง หลายแบบ ทั้งแบบดูสวย หู สปอร์ต น่ารักสดใส อินเทอร์เน็ตตามแพชชั่น สามารถเลือกภาพหน้าจอได้หลากหลายหรือสร้างเองก็ดูดี เอาไว้ใช้เป็นเครื่องประดับก็ทำได้ในตัว

6.ช่วยอำนวยความสะดวก เช่น ฟังก์ชันนาฬิกาปลุก ไฟฉาย ดูสภาพอากาศ เครื่องคิดเลข เป็นต้น **ส.บ.ส.**



วางพวงมาลาวันมหิดล

นพ.สุระ วิเศษศักดิ์ อธิบดีกรม สบส. เข้าร่วมพิธีวางพวงมาลาถวายสักการะพระราชานุสาวรีย์ สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ณ ลานพระราชานุสาวรีย์ กระทรวงสาธารณสุข สบส.



วันสถาปนา กรม สบส.

นพ.สุระ วิเศษศักดิ์ อธิบดีกรม สบส. พร้อมด้วย นพ. ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ และ นพ. สามารถ ธีระศักดิ์ รองอธิบดีกรมสบส. นำคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ร่วมประกอบพิธีถวายสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำกรม เพื่อความเป็นสิริมงคล เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนา ครบรอบ 21 ปี กรม สบส. ณ กรม สบส. สบส.

เปิดศูนย์การศึกษา

ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธานในพิธีเปิดงานศูนย์การศึกษาต่อเนื่องการแพทย์แผนจีนแห่งประเทศไทย โดยความร่วมมือ

ระหว่างสมาคมแพทย์แผนจีนแห่งประเทศไทยและ ม.การแพทย์จีนเวินโจว ณ อาคารสมาคมแพทย์แผนจีนแห่งประเทศไทย สบส.



หารือ Expo 2025

นพ.สามารถ ธีระศักดิ์ รองอธิบดีกรม สบส. พร้อมด้วย นพ.อัศวพล คุรุศาสตร์ ผอ.สำนักส่งเสริมอุตสาหกรรมทางการแพทย์ครบวงจร และนายทาคูโระ ทาซากะ อัครราชทูต ฝ่ายเศรษฐกิจ

สถานทูต ญี่ปุ่น ประจำประเทศไทย เข้าพบเพื่อหารือแนวทางการจัดทำอาคารนิทรรศการ Thailand Pavilion ในงาน Expo 2025 Osaka Kansai ณ นครโอซากา ประเทศญี่ปุ่น ณ ห้องประชุมโอซากา อาคารกรม สบส. สบส.



เข้าร่วมกิจกรรม

นายสารโรจน์ ยอดประดิษฐ์ เป็นผู้แทนคณะกรรมการจริยธรรมประจำกรม สบส. เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมจิตสำนึก เสริมสร้างเครือข่ายคุณธรรม จริยธรรม และวินัยข้าราชการและเจ้าหน้าที่ของรัฐ ณ สำนักงาน ก.พ. จ.นนทบุรี สบส.



แสดงความยินดี

ศบส.1 ร่วมแสดงความยินดีแก่ผู้สำเร็จหลักสูตรผู้ดูแลผู้สูงอายุ 420 ชั่วโมง โครงการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเชียงใหม่ สู่สังคมผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพ อบรมส่งเสริมการจ้างงานกลุ่มเปราะบาง และดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชน ประจำปีงบประมาณ 2566 ณ ห้องประชุมดอยสุเทพ ศบส. 1 **ศบส**



ถอดบทเรียน

ศบส.2 ได้จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถอดบทเรียนองค์กรคุณธรรม และจัดทำแผนองค์กรคุณธรรมต้นแบบเพื่อพัฒนาและยกระดับคุณธรรม จริยธรรม และความโปร่งใส ในการดำเนินงานภาครัฐแบบมีส่วนร่วม ณ วิสาหกิจชุมชนพัฒนาผลิตภัณฑ์

ทรัพยากรชีวภาพเพื่อเศรษฐกิจชุมชน ต.ท่าโพธิ์ อ.เมือง จ.พิษณุโลก **ศบส**



ประเมินสถานประกอบการ

ศบส. 3 จัดประชุมส่งเสริมพัฒนาศักยภาพ และแนวทางการปฏิบัติของพนักงานเจ้าหน้าที่ตาม พ.ร.บ.สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ.2559 และลงพื้นที่ตรวจประเมินสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ประเภทกิจการการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง หลังจากที่ได้รับใบอนุญาต ในพื้นที่ จ.นครสวรรค์ **ศบส**



สำรวจเส้นทางสุขภาพ

ศบส. 5 ลงพื้นที่สำรวจเส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ จ.กาญจนบุรี และส่งเสริม

พื้นที่ให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและวัฒนธรรม ณ สถานประกอบการศรีชัยยะปุระ จ.กาญจนบุรี **ศบส**



ศึกษาดูงาน

ศบส.12 ลงพื้นที่ศึกษาดูงานการดำเนินงานศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ ชีวาสุข เพื่อวางแผนการดำเนินการเส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ปีงบประมาณ 2567 ณ ศูนย์บริการสาธารณสุขขนาดใหญ่ชีวาสุข จ.สงขลา **ศบส**



ร่วมประชุม

ศูนย์ สสม. ภาคอีสาน ร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการเพิ่มประสิทธิภาพการปฏิบัติงานตามภารกิจ ด้านสุขศึกษาและสุขภาพภาคประชาชน ปีงบประมาณ 2566 ณ รร.กรุงศรี ริเวอร์ จ.พระนครศรีอยุธยา **ศบส**

ปิดเทอม

จะทำอะไรดี?

แบ่งปันสังคม

ทำกิจกรรม
จิตอาสา
เพื่อผู้อื่น

สนุก ฝึกฝน เปิดโลกเรียนรู้

แหล่งเรียนรู้นอกห้องเรียน
เช่น พิพิธภัณฑ์ สวนสัตว์
โบราณสถาน

อ่านหนังสือ

เตรียมอาหารสมอง
ซื้อหนังสือมาอ่าน
หรือไปอ่านในห้องสมุด

เปิดเวทีโชว์ของ

ร้อง เต้น
เล่นดนตรี ศิลปะ
กีฬา และยูทูปเบอร์

ค้นหาตัวตน

อบรมในสิ่งที่สนใจ
ฝึกงานในอาชีพที่คิดว่าใช่
เพื่อฝึกทักษะชีวิต

อ้างอิง www.happyschoolbreak.com

ผลิต : ทีมจุลสารออนไลน์ สบส.ชวย 8





กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

คำนิยาม

ส

สมรรถนะเป็นฐาน

บ

บริการด้วยใจ

ส

ใส่ใจทุกชีวิต