



จุลสารออนไลน์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
ปีที่ 2 ฉบับที่ 13 ประจำเดือนธันวาคม 2561

สวัสดี ชอย 8



Merry Christmas

1st Anniversary สบส. ชอย 8



ปก.บอกกล่าว



BYE BYE 2018

ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ครบรอบ 1 ปี จุลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ขอให้แฟนๆ จุลสารออนไลน์ทุกท่าน แสบปีมีความสุข สิ่งไม่ดีขอให้ปล่อยผ่านไปในปีเก่า เริ่มต้นใหม่ในปี 2562 กันครับ ช่วงส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่เป็นช่วงที่ทุกคนจะมีความสุข แสบปีกันเป็นพิเศษ เพราะจะได้มีโอกาสพักผ่อน และท่องเที่ยวกับครอบครัว ขอให้ทุกท่านที่เดินทางขยับเขยื้อนพาหนะปลอดภัย แวะปัมหนึ่งอ่านจุลสารผ่อนคลายง่วงกันได้ครับ

จุลสารออนไลน์ฉบับนี้ร่วมมือมิตรผู้ที่เคยร่วมถ่ายแบบกับ สบส. ซอย 8 ตลอดปี 2561 ที่ผ่านมา ทุกคนยังสดใส พร้อมรับวันใหม่กันทุกคน ฉบับนี้พิเศษกับการสัมภาษณ์นายแบบนางแบบขึ้นปก ติดตามคลิปและภาพเบื้องหลังการถ่ายแบบสนุกๆ ได้ที่เฟซบุ๊กจุลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ครับ

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณแฟนๆ จุลสารออนไลน์ทุกท่านที่ยังคงติดตามและให้การสนับสนุนจุลสารออนไลน์เป็นอย่างดี จนยอดวิวเพิ่มขึ้น และมีผู้กดไลค์กดแชร์ผ่านเฟซบุ๊กจุลสารออนไลน์อย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย ขอขอบคุณที่ให้คำแนะนำ ทั้งติและชม เราสัญญาว่าจะพัฒนางานให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อมอบความสุขให้กับผู้อ่านทุกเดือน แล้วพบกันใหม่ปีคุณ หมูทองคำ BYE BYE 2018 ครับ สบส

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ธัญวดี ประเสริฐศิริพงษ์
นายแพทย์ประภาส จิตตาศิริพันธุ์
นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ
นายแพทย์ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล

บรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา อึ้งเรือง
นายสราวุธม์ จบศรี
นางสาวจาวรรณ บุลยเมธี
นายคงเดช เทศสมบูรณ์

พิสูจน์อักษร

นางจิดนงพัต อิ่มบ้านเบิก
นางสาวกฤติยา อินดา

ศิลปกรรม/ภาพ

นางสาวจาวรรณ บุลยเมธี
นายคงเดช เทศสมบูรณ์

ต่อมสร้างสรรค์

นายศราวุธ สมวงศ์

นายแบบ - นางแบบ

จ.อ.จิรัฏฐิ เต๋อชาติ
กลุ่มอำนวยการ
นายเอกสิทธิ์ คุ้มเมือง
กองสุขภาพระหว่างประเทศ
น.ส.กิริณา สมวาฬสวรรค์
กองสุขภาพศึกษา
น.ส.จิตติพร สุกรีวิวัฒน์
กองแบบแผน
นายภาณุวัฒน์ พลจันทร์
กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ
นายธัญวัฒน์ ชัยเทวะกุล
สำนักสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ

ผลิตโดย

กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักบริหาร
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ช.สาธารณสุข 8
กระทรวงสาธารณสุข อ.เมือง
จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2193 7091



“สรุปข่าวเด่นปี 2561”

จุฬารออนไลน์ สบส.ชอย 8 เดินทางมาครบรอบ 1 ปีแล้ว ตลอดศักราชนี้ กรม สบส. มีข่าวดี/ข่าวเด่นอะไรบ้าง กอง บก. รวบรวมบางส่วนมาให้ท่านกันค่ะ



1.หน่วยงานรัฐ 3 หน่วยงาน ผนึกกำลังจัดทำคู่มือทดสอบเครื่องมือวัดทางการแพทย์ในสถานบริการสุขภาพ สร้างมาตรฐานด้านวิศวกรรม การแพทย์ให้เป็นมาตรฐานเดียวกันทั่วประเทศ



2.คลอดเกณฑ์มาตรฐานระบบ บริการสุขภาพด้านอาคารและสภาพแวดล้อมของสถานบริการสุขภาพ สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ให้ก้าวล้ำทันสมัย ตอบรับไทยแลนด์ 4.0



3.เปิดศูนย์บริการข้อมูลสุขภาพ (Health Information Center) แห่งใหม่ที่สนามบินดอนเมือง เพื่อให้บริการข้อมูลตามนโยบาย Medical Hub



4.ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ปลดล็อกกิจการสปา-นวดเพื่อสุขภาพ ไม่จัดเป็นกิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอีกต่อไป

5.บังคับใช้ประกาศโฆษณา สถานพยาบาลฉบับใหม่ ขจัดภัยโฆษณาเวอร์ !!

6.พัฒนาระบบตรวจสอบสถานพยาบาลด้วย QR Code คลิกเดียว รู้ทันที คลินิกแท้หรือเถื่อน!!

7.ติดตามสุขภาพปัญญาให้เด็ก ประถม ด้วยคู่มือรู้เท่าทันสื่อด้านสุขภาพในโลกยุคดิจิทัล

8.ปั้นนักสื่อสารสุขภาพ ชุมชน ถ่ายทอดความรู้รับพฤติกรรมสุขภาพ คนในชุมชนให้มีสุขภาพดี



9.มอบรางวัล อสม.ดีเด่นระดับชาติ สาขาทันตสุขภาพ คนแรกของประเทศไทย!!

10. กรมสบส. เปิดพิพิธภัณฑ์ และ นิทรรศการ 100 ปี การสาธารณสุขไทย กรม สบส. ณ ห้องสมุด ชั้น 9 และ บริเวณ ชั้น 1 อาคาร กรม สบส.

ข่าวดี ข่าวเด่นของกรม สบส. ยังไม่หมดเพียงเท่านี้ ฉบับหน้ามาติดตามกันต่อ แล้วอย่าลืมแชร์ข่าวกันเยอะๆ นะคะ สวัสดีค่ะ สบส

** อ่านรายละเอียดทุกข่าวได้ที่ www.hss.moph.go.th



HAPPY WORK PLACE

เราพร้อม เราค้นหา เราสรรหา เราพาทัวร์ สราพาทัวร์ฉบับส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่เราขอรวบรวมสถานที่ที่ผู้อ่านได้รับชมผ่านจุลสารออนไลน์ตลอดปี 2561 ที่ต้องร้องว้าว!!! มีด้วยหรือนี่!!! อยากไปถ่ายภาพจัง!!! เราขอรวบรวมที่คอลัมน์สราพาทัวร์ฉบับนี้ พร้อมแล้วไปกันเลยยย...

มุมนักบริหาร และมุมนสวนสส.สุขใจ ชั้น 2 กรม สบส.



มุมนสวนข้างริมคลอง

ฟิตเนส และลานตีแบด ชั้น 2



มุมนสวนชวนฝัน

และมุมนดอกคูนบานสะพรั่ง



มุมส่งเสริมพัฒนาการ



กองวิศวกรรมการแพทย์ **ศบส**



มุมนั่งอ่านหนังสือ



มุมนิทรรศการ มุมโมเดลและ
รางวัลผลงานของกรม สบส.
บริเวณชั้น 1



นิทรรศการสาธารณสุขุขไทย
กรม สบส. และพิพิธภัณฑ์ 100 ปี



มุมพิพิธภัณฑ์ประวัติศาสตร์กองสุขศึกษา



การเดินทางมากรมสบส.





“ของขวัญสุดพิเศษ รับปีใหม่”

ในวาระส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ นับเป็นโอกาสดีในการเริ่มต้นทำสิ่งดีๆ สิ่งใหม่ๆ ให้กับชีวิตตัวเอง เพื่อเป็นของขวัญวันปีใหม่ที่พิเศษที่สุด ได้แก่ “การมีสุขภาพดี” ซึ่งใครก็มอบให้เราไม่ได้ นอกจากตัวเราเอง

เราสามารถทำได้โดยการเริ่มต้น ...

- ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ตามวิธีการที่เราชอบ และสะดวก จนเป็นนิสัย

- กินผักสด ผลไม้รสไม่หวานจัด และต้องกินผักให้ได้ทุกๆ วัน



- ปรับเปลี่ยนการคิดในรสชาติอาหาร โดยลดการเติมเครื่องปรุง รสหวาน รสเค็ม ลงทีละน้อย
- ลดความอ้วนให้อยู่ในระดับปกติ ด้วยการออกกำลังกายและควบคุมอาหารอย่างจริงจัง

- เลิก! สูบบุหรี่ และงดการดื่มสุรา แม้ว่าจะทำยาก แต่สามารถทำได้ถ้าตั้งใจจริง

- มีสติกับทุกๆ เรื่องในชีวิต หยุด คิดไตร่ตรอง มองทางบวก เพื่อสุขภาพจิตที่ดี

เริ่มต้นส่งมอบของขวัญชิ้นพิเศษนี้ให้ตัวเองกันตั้งแต่วันที่เถอะคะ เพื่อสุขภาพที่ดีตลอดไป ด้วยรักจาก สบส.ชอย 8 

Did U Know

สมัยคณะรัฐบาลของจอมพล ป.พิบูลสงคราม ได้เปลี่ยนวันขึ้นปีใหม่จากวันที่ 1 เมษายน เป็นวันที่ 1 มกราคม ตั้งแต่ปี พ.ศ.2484 เป็นต้นมา เพื่อให้สอดคล้องกับปฏิทินของนานาประเทศตั้งแต่นั้น...วันขึ้นปีใหม่ของไทยจึงตรงกับวันที่ 1 มกราคมของทุกปี





3 ล้าน 3 ปีเลิกบุหรี่ทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชัน
 นพ.ณัฐวุฒิ ประเสริฐสุวรรณ อธิบดีกรม สบส. และภาคีเครือข่าย ร่วมประชุมการขับเคลื่อนโครงการ 3 ล้าน 3 ปีเลิกบุหรี่ทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชัน โดยมี ศ.คลินิกเกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข เป็นประธาน ณ กรม สบส. **สบส**



อบรมผู้ประกอบการร้านหวด

นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รองอธิบดีกรม สบส. จัดอบรมพัฒนาผู้ประกอบการ ฝึกอบรมพัฒนาผู้ประกอบการ ฝึกผู้ศัลยกรรม ผู้ให้บริการในร้านหวด/สปาที่เคยยื่นเอกสารขอขึ้นทะเบียนเป็นผู้ให้บริการพร้อมออกไปรับรองให้ผู้เข้าอบรมมากกว่า 350 คน ณ กรม สบส. **สบส**



การพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ

นพ.ณัฐวุฒิ ประเสริฐสุวรรณ อธิบดีกรม สบส. เข้าร่วมประชุมการพัฒนาคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) ปีงบประมาณ 2562 “อำเภอสุขใจ...เส้นทางพัฒนาพชอ. สู่วัยยืนยาว” และร่วมอภิปรายเรื่อง “การพหุกิจกำลัง สนับสนุนการดำเนินงานพชอ.” ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น **สบส**

กิจกรรม 5 ส.

นพ.ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล ผอ.สำนักบริหาร นำทีมเจ้าหน้าที่จากสำนักสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลป์ และกองสุขภาพระหว่างประเทศ ร่วมกิจกรรม 5 ส. ได้แก่ สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะ และสร้างสุขลักษณะนิสัย ประจำเดือน พฤศจิกายน 2561 ณ ชั้น 5 และบริเวณด้านข้างอาคาร กรม สบส. **สบส**



ตลาดน้ำเพื่อสุขภาพ

กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักบริหาร จัดโครงการการสื่อสารเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม (ตลาดน้ำเพื่อสุขภาพ) ณ วิมคลองด่านข้างอาคารกรม สบส. ภายในงานมีการจำหน่ายสินค้าเพื่อสุขภาพกว่า 80 ร้านค้า และจัดงานลอยกระทงสืบสานประเพณีไทย ด้วยการประกวดนางนพมาศ ประกวดกระทง และกิจกรรมออกกำลังกาย **สบส**





กำหนดหลักเกณฑ์รับรองวุฒิบัตร

นพ.ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล ผอ.กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ เป็นประธานการประชุมคณะอนุกรรมการสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ เพื่อพิจารณา กำหนดหลักเกณฑ์การรับรองวุฒิบัตรหรือประกาศนียบัตรที่ผู้ดำเนินการหรือผู้ให้บริการได้รับจากสถาบันการศึกษา หน่วยงานหรือองค์กรต่างๆ ณ ห้องประชุม ชั้น 6 กรม สบส. **สบส**



ฟื้นฟู รพ.

สบส.เขต 5 จ.ราชบุรี ร่วมกับ กองแบบแผน ลงพื้นที่สำรวจฟื้นฟู รพ.บางสะพาน จ.ประจวบคีรีขันธ์ ตรวจสอบความเสียหายจากอุทกภัย สำรวจออกแบบและประมาณราคา ระบบประปาสำหรับอาคาร พร้อม เทรียมจัดทำแบบแปลน **สบส**

ศึกษาแนวทาง

สบส.เขต 6 จ.ชลบุรี ศึกษาแนวทางตรวจประเมินเพื่อรับรองมาตรฐานการให้บริการเกี่ยวกับเทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ทางการแพทย์ ร่วมกับสำนักงานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี ตาม พ.ร.บ.คุ้มครองเด็กที่เกิดโดยอาศัยเทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ทางการแพทย์ พ.ศ. 2558 ณ รพ.พญาไท อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี **สบส**



มอบอุปกรณ์

สบส.เขต 11 จ.สุราษฎร์ธานี มอบชุดอุปกรณ์สนับสนุนการปฏิบัติงานในพื้นที่ประสบภัยน้ำท่วม แก่เจ้าหน้าที่รพ.สต. และ อสม.ในพื้นที่ รพ.สต.บางลึก อ.เมือง จ.ชุมพร และ รพ.สต.วังลุ่ม อ.ท่าแพ จ.ชุมพร **สบส**



ส่งเสริม สหัชสนุน

สบส. เขต 12 จ.สงขลา ลงพื้นที่เข้าส่งเสริม สหัชสนุน มาตรฐานด้านวิศวกรรมทางการแพทย์ และด้านอาคารและสภาพแวดล้อม ณ รพ.รัตภูมิ และรพ.กระแสสินธุ์ จ.สงขลา **สบส**



หมอชวนวิ่ง

ศูนย์ สส.ภาคเหนือ จ.นครสวรรค์ ร่วมกิจกรรมหมอชวนวิ่ง พร้อมณรงค์ อสม.ชวนเลิกบุหรี่ ณ จ.นครสวรรค์ **สบส**



พัฒนาเครือข่าย

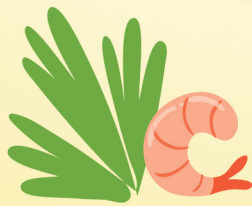
ศูนย์ สส.ภาคตะวันออก เชียงเหนือ จ.ขอนแก่น จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายกำลังคนในการจัดการสุขภาพชุมชนหลักสูตร “วิทยากร ครู ก อสม. 4.0” **สบส**

4 ทริค ปาร์ตี้ท้ายปีเก่า

อย่างมีความสุขภาพดี

อย่าอดมือเพื่อ
กินอีกหลายๆ มื้อ

ไม่ควรอดมือเช้าหรือ
กลางวันเพื่อรอกินมื้อดึก
อย่างเดียว



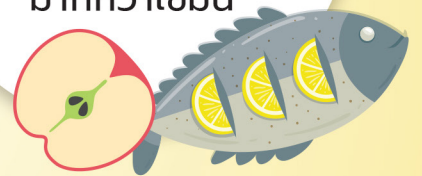
ทำกินเอง ปลอดภัยเอง
อร่อยเอง

ลดการทานอาหาร
และเครื่องดื่มที่มีรสจัด
เลี่ยนหวาน มัน เค็ม



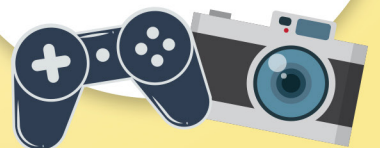
กินอย่างมีเหตุและมีผล

ไม่รีบกินอย่างขาดสติ
ควรตัดอาหารที่มีกากใย
มากกว่าไขมัน



หากิจกรรมเพื่อการเผาผลาญ

ควรมีกิจกรรมเพื่อ
การเผาผลาญ เช่น ถ่ายรูป
เล่นเกม เหยียบลูกโป่ง
เก้าอี้ดนตรี ไข่มคำ



ขอขอบคุณข้อมูล : สสส.



จุฬารออนไลน์

สบส. ชอบขบ

ก้าวเข้าสู่ปีที่ 2

