

# ฉบับที่ 8

ช้อย



Positive  
Karmar  
4.0

ชจัดกัษ  
เษษนเษษ

เษษเษษ  
เษษเษษเษษเษษ



## บอกบุญ ยุค 4.0

ธรรมชาติสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผมรู้สึกสงบ มีสมาธิในการทำงาน ผมจึงใช้เวลาในช่วงวันหยุดเข้าวัดทำบุญที่วัดต่างๆ ในจังหวัดราชบุรี ซึ่งเป็นวัดที่มีบรรยากาศเงียบสงบ เหมาะกับการทำบุญ ถือศีล และนั่งสมาธิอย่างมาก การทำบุญผมให้ความสำคัญกับการถวายอาหารแด่พระสงฆ์ โดยเลือกเมนูสุขภาพลด หวาน มัน เค็ม เพราะเป็นห่วงสุขภาพของพระสงฆ์ที่ฉันอาหารจากผู้ให้นำมาถวายที่มีหลากหลายชนิด จึงอยากฝากผู้อ่านทุกท่าน ถวายอาหารที่มีประโยชน์และถูกหลักโภชนาการ ด้วยการเน้นเมนูสุขภาพ ลดหวาน มัน เค็มนะครับ

จุลสารฉบับนี้ต้องขอขอบคุณน้องขวัญ นางสาวศุจินทรา ชูเจริญพิพัฒน์ จากสำนักสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ ที่ได้สละเวลาในการถ่ายแบบขึ้นปกจุลสารออนไลน์ฉบับเดือนกรกฎาคมซึ่งตรงกับวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ วันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษา จุลสารเราจึงขอบอกบุญผู้อ่านทุกท่านด้วยการทำบุญในยุค 4.0 ซึ่งสามารถทำได้ทุกที่ ทุกเวลาที่ไหนก็ได้ ติดตามได้ในฉบับครับ

สำหรับช่วงหน้าฝนนี้ ผมขอฝากให้ทุกท่านดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และออกกำลังกายด้วยนะครับ สุดท้ายนี้ ผมและทีมงานได้สร้างสรรค์และผลิตรายการคุณเล่นสนั่นซอย 8 ซึ่งออกอากาศผ่านทางเฟซบุ๊กจุลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ทุกวันศุกร์วันศุกร์ของทุกเดือน และตั้งแต่วันที่เดือนกรกฎาคม 2562 เป็นต้นไป สามารถติดตามรายการต่างๆ ของกรม สบส.

ผ่านทาง PSI กดหมายเลข 99 ในวันเสาร์ - อาทิตย์ เวลา 16.00 น.

ฝากติดตามทางหน้าจอโทรทัศน์ด้วยนะครับ สำหรับฉบับนี้ขอลาผู้อ่านทุกท่านไปก่อน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ **สบส**



### ที่ปรึกษา

นายแพทย์ไฉฉวี ประเสริฐศิริพงศ์  
นายแพทย์ประภาส จิตตาศิริชูวัตร  
นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ  
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐ์สุวรรณ  
นายแพทย์ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล

### บรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

### กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง  
นายสรวิชัย จงศรี  
นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี

### พิสูจน์อักษร

นางจิตฉัตรพัฒน์ อิ่มบ้านเบิก  
นางสาวกฤติยา อินถา

### ศิลปกรรม

นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี

### ช่างภาพ

นายศราวุธ สมวงศ์  
นายปิยะพงษ์ มูสิกะ

### นางแบบ

นางสาวศุจินทรา ชูเจริญพิพัฒน์  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
สำนักสถานพยาบาล  
และการประกอบโรคศิลปะ

### ต่อมสร้างสรรค์

นายศราวุธ สมวงศ์  
นางสาววราลี กลัดขวัญ

### ผลิตโดย

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



เมื่อพูดถึงการทำบุญ ทำทาน เชื่อได้เลยว่าภาพแรกที่แวบเข้ามาในความคิดของทุกคน คือ การไปวัด หรือการใส่บาตร ในขณะที่เดียวกันหลายคนอาจคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว และยุ่งยาก ด้วยปัจจัยหลายๆอย่าง เช่น เวลา สถานที่ การเดินทาง ฯลฯ แต่ในยุค 4.0 อะไรๆ ก็ง่ายแค่ปลายนิ้วคลิก สบส.ชอย 8 เลยมีวิธีการทำบุญแบบง่ายๆ มาฝากค่ะ

การทำบุญออนไลน์ผ่านเว็บไซต์ มีมูลนิธิมากมายที่เปิดเว็บไซต์ให้เลิกทำบุญได้ตามศรัทธา สามารถทำบุญได้ทุกที่ที่มีอินเทอร์เน็ต แค่คลิกเดียว แดมบางแห่งยังสามารถขอใบเสร็จมาใช้ลดหย่อนภาษีได้อีกด้วยค่ะ

## “ทำบุญง่ายๆ สไตล์ 4.0”

การทำบุญผ่านแอปพลิเคชันในสมาร์ตโฟน เช่น แอป Mobile banking มีธนาคารหลายแห่งที่เปิดช่องทางให้คุณได้บริจาคเงินช่วยเหลือองค์กรต่างๆผ่านแอปของธนาคาร หรือแม้แต่แอปยอดฮิต อย่าง LINE ก็



เช่นกัน ลองหยิบมือถือของคุณ เข้ามาคลิกคูสิคะ การร่วมกิจกรรม CSR ของห้างร้านต่างๆ เช่น แคมเปญเปลี่ยนถุงเป็นเงินบริจาคของร้านสะดวกซื้อแห่งหนึ่ง หรือแม้แต่การซื้อสินค้าต่างๆ



แล้วรายได้ส่วนหนึ่งจะถูกนำไปทำกิจกรรมสร้างสรรค์สังคม ซึ่งหลายห้างหรือสินค้าหลายยี่ห้อนิยมทำกัน ก็เท่ากับว่าคุณได้ทั้งสินค้าและได้มีส่วนร่วมในการทำบุญแล้วเช่นกัน

นอกจากที่วามาทังหมดนี้ การทำบุญยังมีอีกหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการบริจาคโลหิต บริจาคร่างกาย ร่วมวิ่งการกุศล หรือแม้แต่การอนุโมทนาบุญกับคนอื่นที่ทำบุญด้วยใจกุศล ว่ากันว่าก็ได้บุญเช่นเดียวกัน เห็นไหมคะ “ทำบุญง่ายๆนิดเดียวค่ะ”... ผู้เขียนขอตัวลาไปเติมบุญก่อนนะคะ สวัสดีค่ะ 🙏🇹🇭

### Did-You-Know

ทำไมต้องเวียนเทียน 3 รอบ

การที่เราต้องเวียนเทียน 3 รอบนั้น ก็เพื่อระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยทั้ง 3 ประการ คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์



# ปั้นห้วกะทิ ด้านวิศวกรรมการแพทย์

ในแต่ละปีสถานพยาบาลทั้งภาครัฐและเอกชน จะต้องมีการบำรุงรักษาหรือซ่อมแซมเครื่องมือทางการแพทย์นับแสนเครื่องให้แสดงผลอย่างเที่ยงตรงแม่นยำ เพื่อให้แพทย์สามารถใช้ตรวจวิเคราะห์รักษาโรคได้อย่างถูกต้อง แต่...จำนวนบุคลากรด้านเครื่องมือแพทย์/วิศวกรรมการแพทย์ของไทยมีจำนวนจำกัด

กรม สบส. จึงบังเอิญได้ ในการทำ MOU ร่วมกับ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ (มจพ.) ซึ่งทั้งสองหน่วยงานจะร่วมมือกันพัฒนา นวัตกรรมและเทคโนโลยีด้านเครื่องมือ อุปกรณ์ทางการแพทย์ และผลิตบุคลากรด้านวิศวกรรมการแพทย์ ระดับห้วกะทิ ป้อนหน่วยงานทั้งภาครัฐ และเอกชน โดย มจพ. จะให้โควตาทุนการศึกษาแก่นักศึกษา ปวส. สาขาอิเล็กทรอนิกส์การแพทย์ ที่ผลิตภายใต้ความร่วมมือระหว่างกรม สบส. และคณะกรรมการ อาชีวศึกษาจากวิทยาลัยเทคนิคเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ และวิทยาลัยเทคนิคหาดใหญ่ จ.สงขลา เข้าศึกษาต่อในระดับ ป.ตรี ในสาขาที่เกี่ยวข้องกับวิศวกรรมการแพทย์ รวมทั้งเปิดโอกาสให้ฝึกงานกับบริษัทชั้นนำด้าน เครื่องมือ/วิศวกรรมการแพทย์ของประเทศ เพื่อเพิ่มพูน ประสบการณ์ให้สมกับเป็นบุคลากรระดับห้วกะทิ เรื่องราวดีๆ แบบนี้ รู้แล้วต้องแซ่ซี้ว๊วๆ นะคะ



## ขจัดภัยโฆษณาเวอร์!!!

สถานพยาบาลใดๆ ก็ตามหากจะทำการ โฆษณาหรือประกาศ เพื่อประโยชน์ทางการค้า ออกสื่อต่างๆ จะต้องขออนุมัติจากกรม สบส. หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดก่อนทำการเผยแพร่ทุกครั้งนะคะ โดยข้อมูลที่จะเผยแพร่ออกไปต้องได้รับการตรวจสอบว่าถูกต้องเหมาะสม ซึ่งการอนุมัติก็ใช้ระยะเวลาไม่นานค่ะ

ทั้งนี้ เพื่อขจัดภัยการโฆษณาที่เป็นเท็จ หรือการโอ้อวดเกินจริง หลอกลวงประชาชน และสร้างความเป็นธรรมในการแข่งขัน ด้านธุรกิจสถานพยาบาล อีกทั้งทางสถานพยาบาลเองก็จะได้มั่นใจว่าโฆษณาหรือ ประกาศของตนนั้นเป็นไปในลักษณะที่ถูกต้องตามกฎหมาย ลดปัญหาการฟ้องร้อง หรือถูกดำเนินคดีจากเจ้าหน้าที่ด้วยค่ะ สอบถามเกี่ยวกับการโฆษณาเพิ่มเติมได้ที่ 02 193 7000 ต่อ 18832 นะคะ สบส



# “Happiness Office”

ความสุข เป็นสิ่งที่หลายคน  
ปรารถนา ทำให้ชีวิตมีเป้าหมายและความหวัง มีความสุขในการทำงาน และความสงบสุขในสังคม สราพาทวี่ ฉบับนี้ขอพาทุกท่านไปสถานที่ที่ทำให้รู้สึกมีความสุข และระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพตามมากขึ้นเลยครับ





### ศาลพระพรหม ศาลตายาย

สถานที่ที่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ด้านหน้าอาคาร  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ จะมีผู้สักการะ  
ศาลพระพรหมเพื่อความเป็ นสิริมงคล  
อธิษฐานทำสิ่งต่างๆ ให้สมปรารถนา ประสบ  
ความสำเร็จดั่งสิ่งที่หวังไว้

“Happiness Office”


### ห้องพระ

บุคลากร  
กรมสนับสนุน  
บริการสุขภาพ  
ที่นับถือศาสนา  
พุทธ จะใช้ห้อง  
พระ ในการทำ  
กิจกรรมไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ  
และประกอบศาสนกิจต่างๆ ในการทำ  
จิตใจให้สงบ อยู่ที่ชั้น 8 อาคาร  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ



นางจรรยา ศิริวัฒนสกุล  
กลุ่มแผนงาน สำนักบริหาร

### ห้องละหมาด

บุคลากรกรมสนับสนุนบริการ  
สุขภาพ ที่นับถือศาสนาอิสลาม  
จะใช้ห้องละหมาด ทำการละหมาด  
เพื่อแสดงถึงความเคารพสักการะ  
ความชอบคุณ และความภักดี  
ต่ออัลลอฮ์ อยู่ที่ชั้น 8 อาคาร  
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ 



นางสาวโรสลิน มามะ กองสุขภาพระหว่างประเทศ

## องค์กรปลอดบุหรี่

นพ.ณัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงศ์ อธิบดีกรม สบส. นำทีมผู้บริหารและบุคลากร ประกาศเจตนารมณ์ กรม สบส.เป็นหน่วยงานองค์กรต้นแบบ ปลอดบุหรี่ 100% และให้บุคลากรทุกคนปฏิบัติ เป็นแบบอย่างที่ดี ไม่สูบบุหรี่ในสำนักงาน ด้วยการลด ละ เลิกบุหรี่ นำไปสู่การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพที่ดี **สบส**



## อบรมครูพี่เลี้ยง

นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รอง อธิบดีกรม สบส. เป็นประธาน เปิดโครงการเครื่องวัดความดันโลหิตปลอดภัยคนไทยสุขภาพดี เฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาส มหามงคลพิธีบรมราชาภิเษก ร่วมกับกรมวิทยาศาสตร์การ แพทย์ กระทรวงสาธารณสุข จัดอบรมครูพี่เลี้ยงการทดสอบ เครื่องวัดความดันโลหิต ให้ กับบุคลากรกองวิศวกรรม การแพทย์ สบส. เขต 1-12 และบุคลากรของสำนักรังสี และเครื่องมือแพทย์ ศูนย์ วิทยาศาสตร์การแพทย์ กรม วิทยาศาสตร์การแพทย์ **สบส**

## รับมอบเสื้อ อสม.

ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ รองอธิบดีกรม สบส. รับมอบ เสื้อ อสม. จำนวน 300 ตัว จากกองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.) เพื่อมอบให้แก่ อสม.ในการดำเนินงานขับเคลื่อนระบบสุขภาพ



ภาคประชาชน ดูแล สุขภาพและจัดการปัญหา ด้านสุขภาพในชุมชน รวมถึงการป้องกันโรค โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และ สนับสนุนให้ อสม.ได้รับ สิทธิสวัสดิการบำนาญจากรัฐบาลในการออมเงินกับ กอช. ให้มีเงินรายเดือนใช้หลังอายุ 60 ปี **สบส**

## พัฒนาศักยภาพ

กองสถานประกอบการเพื่อ สุขภาพ จัดอบรมพัฒนา ศักยภาพผู้ประกอบการ และผู้ให้บริการในสถาน ประกอบการเพื่อสุขภาพ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้สถานประกอบการเพื่อสุขภาพมีคุณภาพมาตรฐาน ผู้ประกอบการและผู้ให้ บริการมีความรู้ความเข้าใจในสาระสำคัญของพระราชบัญญัติ สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 ข้อควรระวังใน การหนดเพื่อสุขภาพ และการปฏิบัติตามกฎหมาย ณ อาคาร กรม สบส. **สบส**





### สรุปการตรวจเยี่ยม

นพ.ณัฐวุฒิ ประเสริฐสุวรรณ อธิบดีกรม สบส. เป็นประธานการประชุม พร้อมด้วยรองอธิบดี นพ.ประภาส จิตตาศิริอุวัตถ์ นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ ร่วมรับฟังการสรุปตรวจเยี่ยมการดำเนินงานของหน่วยงาน ประจำปีงบประมาณ 2562 ณ สบส. เขต 10 จ.อุบลราชธานี สบส



### ตรวจสอบระบบ

สบส.เขต 1 จ.เชียงใหม่ เข้าดำเนินการตรวจสอบระบบบำบัดน้ำเสีย และให้คำปรึกษาในการดูแลบำรุงรักษา เพื่อให้เป็นไปตามมาตรฐานพร้อมทั้งได้ให้คำแนะนำในการขยายระบบบำบัดน้ำเสีย เพื่อรองรับน้ำเสียในอนาคต ณ รพ.จาง จ.ลำปาง สบส

### ประเมินมาตรฐาน

สบส. เขต 5 จ.ราชบุรี ร่วมกับกองสุศึกษา กรมสบส. และสำนักงานสาธารณสุข จ.สุพรรณบุรี พร้อมด้วยคณะกรรมการประเมินมาตรฐาน



ระบบบริการสุขภาพ ลงพื้นที่ที่เยี่ยม ประเมินยกระดับมาตรฐานระบบบริการสุขภาพ ประกอบด้วย 7 ระบบหลัก คือ 1. ระบบการจัดการคุณภาพ 2. ระบบอาคารและสภาพแวดล้อม 3. ระบบความปลอดภัย 4. ระบบงานสิ่งแวดล้อม 5. ระบบงานสื่อสาร 6. ระบบงานเครื่องมือแพทย์ 7. ระบบงานสุศึกษา ณ รพ.บางแพ จ.ราชบุรี

นอกจากนี้ ได้ตรวจเยี่ยมส่งเสริมการจัดตั้งศูนย์เครื่องมือแพทย์ในโรงพยาบาลกลุ่มเป้าหมาย ประจำปี 2562 ณ รพ.ชะอำ จ.เพชรบุรี สบส



ชอกแซกช่วย 8

### ติดตาม

ศูนย์สสม. ภาคใต้ และสบส. เขต 11 จ.สุราษฎร์ธานี ติดตามการดำเนินงานสุขภาพภาคประชาชนและการพัฒนาตำบลจัดการคุณภาพชีวิต ภายใต้โครงการส่งเสริมสนับสนุนการดำเนินงานสุขภาพภาคประชาชน พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพภาคใต้ ประจำปี 2562 ณ รพ.สต.บ้านพรหมโลก จ.นครศรีธรรมราช สบส



### เตรียมความพร้อม

สบส. เขต 12 จ.สงขลา ร่วมกับสำนักงานเขตสุขภาพที่ 12 เข้าดำเนินการนิเทศ ติดตามเพื่อเตรียมความพร้อมการประเมินมาตรฐานช่องทางเข้าออกประเทศตามมาตรฐาน IHR-JEE ประจำปี 2562 ณ ช่องทางเข้าออกประเทศพรมแดน บ้านประกอบ และอ.ปาดังเบซาร์ จ.สงขลา สบส





กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

INFOGRAPHIC

# ปั่น Bike เพื่อสุขภาพ



มีความสุข สนุกสนาน  
เพลิดเพลิน และพบเพื่อนใหม่



ช่วยให้หัวใจ ปอด  
ระบบไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น  
และสร้างความแข็งแรง  
ของกล้ามเนื้อ



ครอบครัวอบอุ่น  
สุขภาพจิตดี ชีวีสดใส

ออกกำลังกาย | สุขภาพดี | มีความสุข



ช่วยลดน้ำหนัก  
ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน  
โรคความดันโลหิตสูง  
โรคหัวใจ

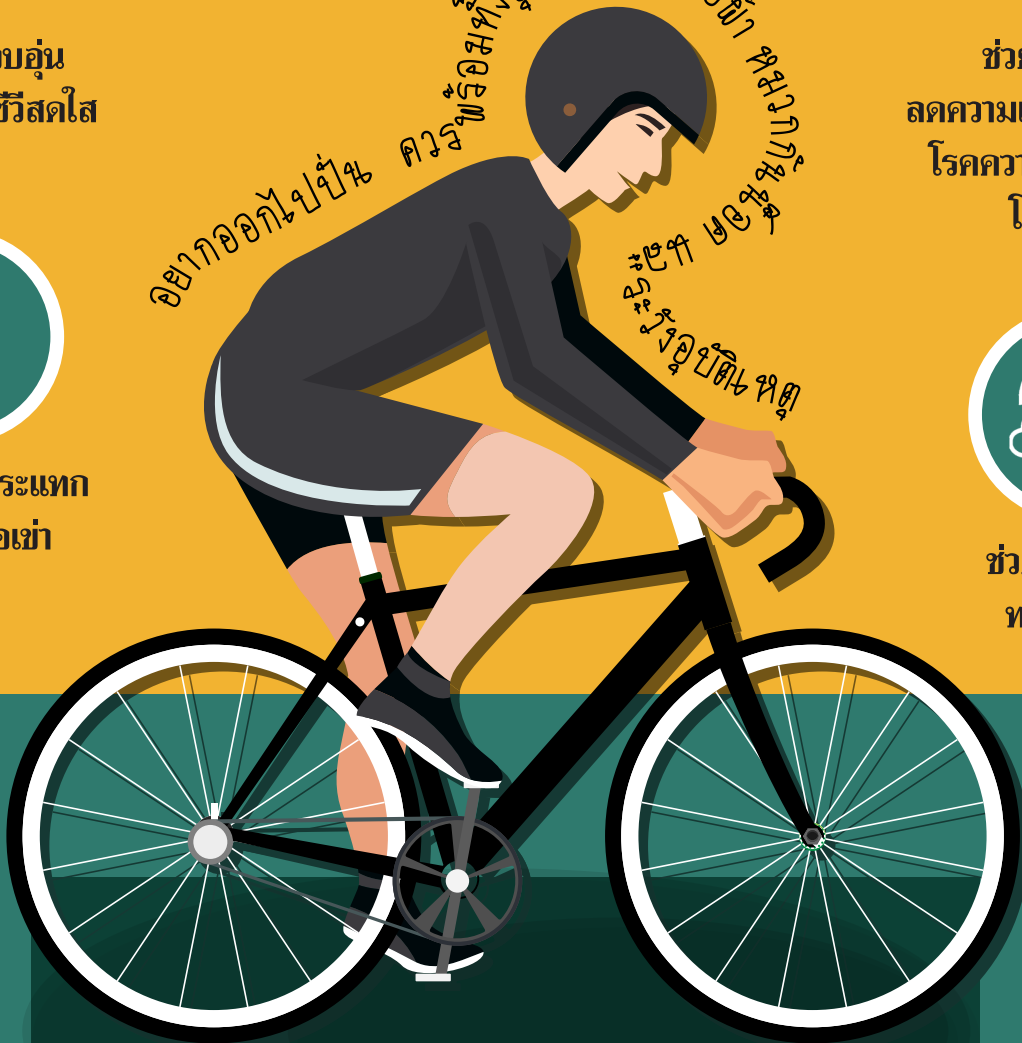


ช่วยลดแรงกระแทก  
ไม่กระทบข้อเข่า  
ข้อเท้า

อยากออกไปปั่น  
ควรรวมทั้งอุปกรณ์  
ขี่อย่างถูกวิธี  
สวมหมวก  
รองเท้าที่  
รัดแน่นพอดี



ช่วยลดมลพิษ  
ทางอากาศ





รายการข่าวสายสุขภาพ



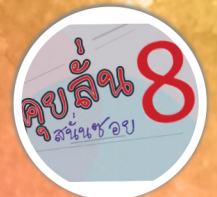
รายการความรู้คู่สุขภาพ

รายการ สบส. ขอ talk



รายการคุยลั่นสนั่นชอย 8

รายการจากห้องสุขศึกษา



ผลิตโดย กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ทุกวันเสาร์ - อาทิตย์ เวลา 16.00 น.  
ทางช่องความถี่ม PSI ช่อง 99