



จุลสารออนไลน์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 7 ฉบับที่ 80 ประจำเดือนกรกฎาคม 2567

ฉบับที่ 80

ช่วย

Idea!

ช่วยจำ
คนทำงาน



Rainy Season

เกี่ยวหน้าฝน หัวใจชุ่มฉ่ำ

รวมพลังปึกหมุด
กลุ่มประสาบทั่วทุกตำบล

How to
เลือกอาหาร
ถวายพระ

HSS
Cleaning day

UpDate

บริการออนไลน์
ผ่าน Biz Portal



กิจกรรมในเดือนกรกฎาคม ทีมงานขอเชิญพี่น้อง อสม. ทั่วประเทศร่วมใจปักหมุดพิกัดกลุ่มเปราะบางผ่านแอป “พันภัย” เพื่อติดตามดูแลประชาชนกลุ่มเปราะบาง เจริญพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

จุลสารออนไลน์ สบส. ชอย 8 ฉบับนี้ ต้อนรับหน้าฝน ทีมงานเลยไม่พลาดชวนเจ้าหน้าที่ กรม สบส. ถ่ายภาพขึ้นปก บอกเล่าเรื่องราวผ่านสายฝนส่งต่อสุขภาพดี ๆ เรื่องราวจะเป็นอย่างไรติดตามได้ในคอลัมน์บอกข่าวเล่าเรื่อง และข่าวสารสาระความรู้ อีกมากมายในคอลัมน์ ให้ได้อ่าน ติดตามอ่านกันครับ

สุดท้ายนี้ ทีมงานขอเชิญชวนผู้อ่านติดตามช่องทางประเด็นความรู้สุขภาพที่จับใจ หลากหลายสื่อกับเว็บไซต์ healthmedia.hss.moph.go.th คลังสื่อความรู้สุขภาพ สาระดี ๆ ที่ประชาชนสามารถนำไปปฏิบัติ เพื่อดูแลสุขภาพตนเอง ฝากติดตามกันด้วยนะครับ ฉบับนี้ขอลาทุกท่านไปก่อน พบกันใหม่ฉบับเดือนสิงหาคม วันแม่ สวัสดิ์ครับ สบส



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

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สุระ วิเศษศักดิ์
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐสุวรรณ
นายแพทย์สามารถ ถิระศักดิ์
นายแพทย์กรฤกษ์ ลิ้มสมมุติ
นางสาวมะลิ ไพฑูรย์เนรมิต

บรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสราวุฒิ จบศรี
นางสาวกิริณา สมวาทสรรค์
นางสาวจารุวรรณ บุญยะมณี
นางสาวนิรวรรณ จุฬาทิพย์

พิสูจน์อักษร

นางสาวกฤติยา อินตา

ศิลปกรรม

นางสาวจารุวรรณ บุญยะมณี

ช่างภาพ

นายธัญพิสิษฐ์ วัชรเสรี

ผู้ช่วยช่างภาพ

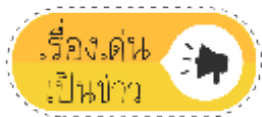
นางสาวบาจริย์ อินทรโอสถ

คนบนปก

นางสาวกนิมิต แดงโพธิ์จรณ์
กองสถานพยาบาลและ
การประกอบโรคศิลปะ

ผลิตโดย

สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข ช.สาธารณสุข 8
ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2193 7000



เปิดลงทะเบียนสอบเทียบ เครื่องมือมาตรฐาน ผ่านระบบออนไลน์

กรม สบส. อำนวยความสะดวกให้กับสถานพยาบาลภาครัฐ ให้สามารถยื่นขอรับบริการทดสอบ สอบเทียบเครื่องมือมาตรฐานผ่านช่องทางออนไลน์ Biz Portal ผู้ขอรับบริการสามารถติดตามสถานะการขอรับบริการ และรับทราบผลการทบทวนคำขอรับบริการเครื่องมือได้ในทันที หลังจากนั้นผู้ขอรับบริการจะต้องนำเครื่องมือที่ได้รับการพิจารณาคำร้อง เข้าดำเนินการตามช่วงเวลาที่กำหนดในระบบลงทะเบียน และสามารถดาวน์โหลดเอกสารรายงานผลการสอบเทียบเครื่องมือผ่านทางระบบออนไลน์ สอบถามรายละเอียดได้ที่ กองวิศวกรรมการแพทย์ โทร. 02 149 5680 ในวันและเวลาราชการ **สบส**



สำรวจข้อมูล สถานพยาบาลในเชิง เศรษฐกิจสุขภาพ

ประเทศไทยไม่ด้อยกว่าใครในการให้บริการทางการแพทย์ เพราะเรามีบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง มีเทคโนโลยีทันสมัย ราคาเหมาะสม การให้บริการมีคุณภาพและมาตรฐานสากล และมีสถานที่ท่องเที่ยวอันสวยงาม ช่วยส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงการแพทย์ ซึ่งหากเรามีฐานข้อมูลกลางการให้บริการทางการแพทย์ ย่อมสร้างความได้เปรียบในการแข่งขัน

กรม สบส. และ ธนาคารแห่งประเทศไทย จึงร่วมกันพัฒนาฐานข้อมูลการรับบริการทางการแพทย์ของผู้ป่วยต่างชาติ โดยเก็บข้อมูลการรับบริการฯ ของผู้ป่วยต่างชาติ ในเขต กทม. ปริมณฑล เขตพื้นที่ท่องเที่ยว และเขตจังหวัดชายแดน เพื่อวิเคราะห์อัตราการขยายตัวทางเศรษฐกิจสุขภาพ และจัดทำสถิติดุลการชำระเงินของประเทศ รองรับนโยบาย Medical Hub **สบส**

R EADY FOR RAINY SEASON



สวัสดีผู้อ่านทุกคน ประเทศไทยได้เข้าสู่ฤดูฝนอย่างเป็นทางการแล้ว ตั้งแต่เดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา ช่วงนี้ถือเป็นโอกาสทองของนักท่องเที่ยว เพราะเป็นช่วง Low season คนไม่



นางแบบ : นางสาวกนิมิต แดงไฟโรจน์ กองสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ



ค่อยออกไปเที่ยวกัน ตัวเครื่องบินมีกลดราคาที่พักและสถานที่เที่ยวจะมีโปรโมชั่นดีๆ มาล่อตาล่อใจ กระตุ้นให้คนอยากออกไปท่องเที่ยว เป็นช่วงที่คนน้อยไม่วุ่นวาย ได้ถ่ายรูปแบบไม่ต้องไปเบียดเสียดกับใคร แต่ต้องหาสถานที่ท่องเที่ยวที่เหมาะสมกับการไปในฤดูฝน

เช่น น้ำตก อ่างเก็บน้ำ แม่น้ำ
หรือแก่งต่างๆ

โดยต้องเตรียมความพร้อม
ให้ดี เสื้อผ้าต้องเข้ากับสภาพ
อากาศ ควรเป็นผ้าที่ใส่สบาย
แห้งเร็ว เหมาะกับสถานที่ที่
จะไป เตรียมร่างกายให้พร้อม
ป้องกันไม่ให้ตัวเองเจ็บป่วย
ระหว่างเดินทางท่องเที่ยว
อย่าลืมพกอุปกรณ์กันฝน เช่น
ร่ม หรือเสื้อกันฝน ควรสวม
รองเท้าบูทกันน้ำหรือรองเท้าที่
เหมาะกับการลุยน้ำ มีพื้นที่
ที่ดี กันลื่น เตรียมถุงหรือ
กระเป๋ากันฝนได้ พกยา
ประจำตัวหรือยาสามัญทั่วไป
ตรวจเช็คสภาพยานพาหนะให้
เรียบร้อย เพราะหน้าฝนถนน
ลื่น อาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
หมั่นตรวจเช็คสภาพอากาศ
เป็นระยะๆ ก่อนการออกเดิน
ทางและระหว่างการเดินทาง
เพื่อให้แน่ใจว่าเราสามารถไป
เที่ยวที่นั่นๆได้หรือไม่ และ
สามารถเที่ยวได้อย่างปลอดภัย
ไหม

ถ้ายังไม่มีไอเดียว่าจะไป
เที่ยวที่ไหน เราขอแนะนำเส้นทาง
ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ที่มีอยู่ทั่ว
ประเทศ กรม สบส.ได้คัดสรร
มาให้แล้ว เข้าไปเลือกดูกันได้ที่



เว็บไซต์ <https://thaimedhub.hss.moph.go.th/wellness-tourism> สนใจที่ไหน ก็จองตั๋ว จองที่พัก แล้วไปกันเลยคะ
ใครได้ไปเที่ยว ก็อย่าลืมถ่ายภาพสวยๆมาอวดกันในเฟซบุ๊ก
จุลสารออนไลน์ สบส.ชอย 8 บ้างนะคะ สบส.



HSS Big Cleaning Day

มาๆ มาทำความสะอาดกัน เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2567 กรม สบส. จัดกิจกรรม “สบส. คนละมือ คนละไม้ สบส. ปลอดภัย สุขภาพดี” เนื่องในวันอนามัยสิ่งแวดล้อมไทย 2567 จัดกิจกรรมพร้อมกันทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค สราเลยไม่พลาดเก็บตกรายภาพบรรยากาศประทับใจมาให้ชมกันไปชมกันเลย



สบส.รวมพลัง Big Cleaning



ทุกซอกทุกมุม มุดไป มุดไป



#แท็กทีม กวาดทั่วหน่วยงาน



ฉีดทุกความสกปรก สะอาดทุกมุม



ทีมเราพร้อมแล้ว เฮ้!!



ยีนหนึ่งเรื่องกวาด



สะอาดแล้ว ต่อด้วยรักษาสีเงาแวดล้อม

สำหรับฉบับหน้าสราพาทัวร์ จะพาไปทัวร์ที่ไหนต้องรอดติดตามกันนะครับ พบกันใหม่ ฉบับหน้า บายค๊าบ **สปส**



กรณีร้านนวด ขอย้ายสถานที่ตั้งร้าน ต้องยกเลิกใบอนุญาตเดิม และยื่นขอรับใบอนุญาตใหม่หรือไม่

ใช่ เพราะถือว่าเป็นสถานที่ใหม่ และต้องมีการตรวจประเมินมาตรฐานสถานประกอบการใหม่ **สปส**

เลือกอาหารถวายพระ



เนื้อสัตว์ให้เลือกที่ไม่ติดมัน หรือติดมันน้อย จากสามชั้น เปลี่ยนเป็นเนื้อสันใน หรือเนื้อ ปลาที่ย่อยง่าย ของหวานของมัน ให้หลีกเลี่ยงอาหาร ที่มีส่วน ประกอบจากกะทิที่สำคัญ แนะนำเลือกให้ครบ 5 หมู่ ผัก ผลไม้ เลือกที่มี น้ำตาลน้อย เปลี่ยนจากอาหาร ทอด มาเป็น นึ่ง ต้ม เลี่ยงเครื่องดื่มที่มีรสชาติ หวาน หรือน้ำตาลสูง

เลือกอาหารถวายพระ นอกจากได้บุญแล้ว พระสงฆ์ยัง ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรค ต่างๆ เช่น เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงอีกด้วย ฉบับนี้ได้รู้ แนวทางการเลือกอาหารสุขภาพ สำหรับอาหารถวายพระสงฆ์กัน ไปแล้ว พบกันใหม่ในฉบับหน้า นะคะ สวัสดีค่ะ **สวส**

ได้บุญ ได้สุขภาพ

เข้าสู่ช่วงเดือนทำบุญกันแล้วนะคะ เดือนนี้มี วันสำคัญทางพุทธศาสนาด้วยกันถึง 2 วัน ทั้งวัน เข้าพรรษาและวันอาสาฬหบูชา หลายคนเตรียมตัว กันไปทำบุญ วันนี้มีวิธีเลือกอาหารถวายพระสงฆ์ได้ ทั้งบุญและสุขภาพมาฝากค่ะ

เราลองเปลี่ยนอาหารถวายพระง่ายๆ เริ่มจากข้าว ลองเปลี่ยนจากข้าวขาวเป็นข้าวกล้องหรือข้าวไม่ขัดสี





ประชุมหารือ

นพ.โอภาส การย์กวินพงศ์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุขเป็นประธานการประชุมหารือการขับเคลื่อนคณะทำงานด้านบริการวิชาชีพสุขภาพ พร้อมด้วยดร.ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ นพ.สามารถ ถิระศักดิ์ รองอธิบดีกรม สบส. และนพ.อัศวพล คุรุศาสตร์ ผู้ช่วยอธิบดีกรม สบส. ภาควิชาวิชาชีพด้านสุขภาพ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าร่วม ณ ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข สบส



เยี่ยมเสริมพลัง

นพ.สุระ วิเศษศักดิ์ อธิบดีกรม สบส. เป็นประธานการประชุมวิชาการถอดบทเรียนและแลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรมสุขภาพภาคประชาชน ระดับภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ครั้งที่ 1 ประจำปีงบประมาณ 2567 โดย สสม.ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จ.ขอนแก่น ร่วมกับ ศบส. 7, 8, 9 และ 10 ณ รร.โมฆะ จ.ขอนแก่น สบส



ประชาสัมพันธ์

นพ.สามารถ ถิระศักดิ์ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธานการประชุมประชาสัมพันธ์ (ร่าง) พ.ร.บ. อสม. พ.ศ. ... พื้นที่ภาคกลาง โดยเชิญผู้รับผิดชอบงานระดับจังหวัด ผู้แทน สสอ. และประธานชมรม อสม.ระดับจังหวัด เพื่อเป็นตัวแทน เข้าร่วมแสดงความคิดเห็น ณ รร.ทีเค พาเลช แอนด์ คอนเวนชัน กทม. สบส



ตรวจรับพัสดุ

นพ.กรกฤษ ลิ้มสมมุติ รองอธิบดีกรม สบส. พร้อมด้วยนายพงศ์พันธุ์ จิวสุวรรณ ผอ.กองแบบแผน และเจ้าหน้าที่กองแบบแผนลงพื้นที่ตรวจงานฐานรากอาคารนิทรรศการไทย (Thailand Pavilion) ณ พื้นที่หมายเลข A13 เกาะยูเมะ ชิมะ นครโอซากา ประเทศญี่ปุ่น สบส



นักสื่อสารสุขภาพ

กองสุขศึกษา ร่วมเป็นวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายนักสื่อสารสุขภาพ และเครือข่าย ยุว อสม. ต้นแบบ 4 จังหวัด สื่อสารภัยสุขภาพ

จากบุรีไฟฟ้า-อุบัติเหตุทางถนน ตั้งเป้าหมายใน 1 ปี ให้มียุว อสม.ทั่วประเทศไทยกว่า 76,000 คน ณ รร. อมารีดอนเมือง แอร์พอร์ต กทม. **ศบส**



ติดตามความก้าวหน้า

ศบส. 1 ลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลังและติดตามความก้าวหน้าในการดำเนินกิจกรรมขับเคลื่อนตำบลจัดการสุขภาพระดับพื้นที่ ภายใต้โครงการตำบลจัดการสุขภาพปลอดภัยจากโรคพยาธิใบไม้ในตับและมะเร็งท่อน้ำดี ณ รพ.สต.บ้านเรื่อน อ.ป่าซาง จ.ลำพูน **ศบส**



Health Rider

ศบส. 2 เข้าร่วมการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพ

อสม. พร้อมส่งความรอบรู้ด้านสุขภาพสู่มือประชาชนด้วย Health Rider “HL in Health Rider” เพื่อส่งต่อสื่อความรอบรู้ด้านสุขภาพให้กับผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยผ่าน Health Rider รวมถึงให้ผู้ป่วยและผู้ดูแลผู้ป่วยมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ ณ รพ.สุโขทัย จ.สุโขทัย **ศบส**



พัฒนาระบบ Biz Portal

ศบส. 5 ลงพื้นที่จัดประชุมติดตาม กำกับ การดำเนินงานขยายผลการพัฒนาระบบ Biz Portal ลงสู่จังหวัด ซึ่งเป็นจังหวัดนำร่อง ณ สสจ.ราชบุรี **ศบส**

ประกวดพื้นที่ต้นแบบ

ศบส. 9 จัดการประกวดพื้นที่ต้นแบบการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพประเภทหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โรงเรียน



ส่งเสริมสุขบัญญัติแห่งชาติและชุมชนรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจให้แก่พื้นที่ที่มีการพัฒนาจนเป็นพื้นที่ต้นแบบ ณ รพ.สต.บ้านเทพพัฒนา ต.โคกมะม่วง อ.ปะคำ จ.บุรีรัมย์ **ศบส**



แลกเปลี่ยนเรียนรู้

สสม.ภาคใต้ จ.นครศรีธรรมราช ลงพื้นที่ถอดบทเรียนการดำเนินงาน อสม.ดีเด่น ระดับภาคใต้/ระดับชาติ ประจำปี 2567 ในสาขาการจัดการสุขภาพชุมชนและอนามัยสิ่งแวดล้อม พร้อมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และร่วมถอดบทเรียนการดำเนินงาน ณ ต.กำแพงเซา อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช **ศบส**

IDEA ช่วยจำ

สำหรับคนทำงาน



จดช่วยจำ



พกสมุดพกหรือไอแพดไว้จดทุกที่

อัดเสียง



อัดเสียงไว้ฟังย้อนหลัง

สุขภาพดี



สุขภาพดี ความจำดี

แปะโพสต์อิท



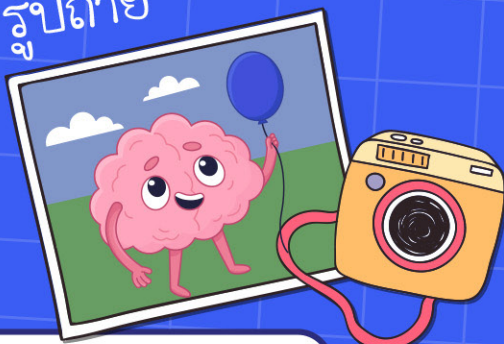
แปะโพสต์อิท ไว้ที่กระดาน
หน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์

ตั้งเวลา



ตั้งเวลาเตือนความจำ
ด้วยสมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์

รูปถ่าย



เตือนความจำด้วยรูปภาพ

คิดบวก



คิดบวกกับตัวเอง
อย่าตอกย้ำว่าตัวเองเป็นคนขี้ลืม



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ชวน อสม. และ อสส. ร่วมใจทำความดี

ปิกหมุดพิกัดกลุ่มเปราะบาง ให้ครบถ้วน 7,423 ตำบล

ภายในวันที่ 28 กรกฎาคม 2567