

สสจ. 8 ซอย

นับคาร์บ
ทะลุ 30 ล้าน

เสริมทัพ
Gen-H & อสม.
สู้โรค NCDs

นอนเต็มอิ่ม
โตเต็มวัย

ฝนนี้...มีหมอ

Care in the Rain

สสจ.ต้นแบบ
องค์กรคุณธรรม



Weatherproof Tech

ฤดูฝนจะมีฝนตกเกือบทุกวัน ซึ่งเป็นช่วงที่โควิด 19 กลับมาอีกครั้ง ต้อนรับเปิดเทอม ที่มีโอกาสติดต่อได้ง่ายในช่วงนี้ โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ การสวมหน้ากากอนามัย จึงจำเป็นอย่างมากในการป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด 19 ได้

จุลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ฉบับนี้ ทีมงานตั้งใจนำเสนอการพัฒนาระบบบริการสุขภาพ ด้วยนวัตกรรมการใช้เทคโนโลยีในระบบสุขภาพช่วงหน้าฝน “Telemedicine” ที่สะดวก ไม่ต้องเดินทางไปโรงพยาบาล เนื้อหาจะเป็นอย่างไรติดตามได้ที่คอลัมน์บอกข่าวเล่าเรื่องครับ นอกจากนี้ ยังมีเนื้อหาที่น่าสนใจอีกมากมายภายในเล่มให้อ่านในช่วงหน้าฝนนี้

สุดท้ายนี้ ทีมงานจุลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ยังคงยึดมั่นและตั้งใจจะผลิตผลงานให้อ่านทุกคนได้รับสาระความรู้ที่รวดเร็วในยุคออนไลน์ รับรองว่าท่านจะไม่พลาดทุกข่าวสารของกรม สบส. ในทุกด้านแบบรอบทิศทางอย่างแน่นอนครับ อย่าลืมดูแลสุขภาพในช่วงหน้าฝนนี้ ด้วยการปรับเปลี่ยนไปใช้เทคโนโลยี พบกันใหม่ฉบับหน้าสวัสดิ์ครับ **สบส**



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

ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์ภานุวัฒน์ ปานเกตุ
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐสุวรรณ
นายแพทย์กรฤช ลิ้มสมมุต
ดร.นายแพทย์อดิสรณ์ วรรณะศักดิ์
นายแพทย์อัศพรพล ครุศาสตร์ตรา

บรรณาธิการ

นายทวิช เทียนคำ

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสรวิทย์ จบศรี
นางสาวกิริยา สมวาทสรรค์
นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี
นางสาวนันทวรรณ จุฬาทิพย์

พิสูจน์อักษร

นางสาวกฤติยา อินดา

ศิลปกรรม

นางสาวจรรววรรณ บุญยะมณี
นางสาวอินธิรา อินทรสุด

ช่างภาพ

นายสิทธิกร ชูปัญญา

ผู้ช่วยช่างภาพ

นางสาวณิชา ประการแก้ว

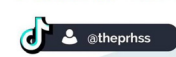
คนบนปก

นางสาวดวงกมล แสนสี
กองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

ผลิตโดย

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

Follow Us on TikTok



สแกน TikCode





ชวนคนไทยนับคาร์บอน ทะลุ 30 ล้านคนแล้ว

กรม สบส. จัดกิจกรรม “อสม. ชวนนับคาร์บอน” ชวนประชาชนทั่วประเทศเรียนรู้วิธี “นับคาร์บอน” หรือคำนวณคาร์บอนไดออกไซด์ในอาหาร เพื่อปรับพฤติกรรมการกินให้เหมาะสม ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ เป็นต้น

โดยตั้งเป้าให้คนไทย 50 ล้านคนเรียนรู้

การนับคาร์บอนได้ภายในปี 2568 ล่าสุดทำได้แล้ว 30 ล้านคน (ณ วันที่ 30 พ.ค. 2568) ความสำเร็จดังกล่าวเกิดจากพลังความร่วมมือของเครือข่าย อสม. และอสม. กว่า 1 ล้านคน ที่ลงพื้นที่ให้ความรู้ ทั้งในเมือง โรงงาน คอนโด และหมู่บ้าน โดยบันทึกข้อมูลผ่านแอป “สมาร์ท อสม.” เป็นช่องทางหลัก และผ่านแบบฟอร์มออนไลน์ ...กินอย่างรู้คาร์บอน สุขภาพดีระยะยาว เริ่มต้นได้ง่ายๆ ที่ตัวเราเอง! สบส.

เพิ่ม 4 รายการ ตรวจสอบสุขภาพประจำปีให้ อสม.

ข่าวดีสำหรับ อสม. กระทรวงสาธารณสุข ได้ออกระเบียบใหม่ เริ่มมีผลบังคับใช้แล้ว โดยเพิ่มรายการตรวจสอบสุขภาพประจำปี สำหรับ อสม. ที่มีอายุมากกว่า 30 ปีบริบูรณ์ ขึ้นไป รวม 4 รายการ ได้แก่ การเอกซเรย์ปอด ตรวจปัสสาวะทั่วไป ตรวจไขมันในเลือด และ

ตรวจค่าไต เรียกว่า เป็นก้าวสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและดูแล อสม. ผู้เป็นกำลังสำคัญของระบบสุขภาพ ในระดับพื้นที่ หากใครเป็น อสม. อย่าลืมตรวจสอบสุขภาพประจำปีตามสิทธิ เพื่อสุขภาพที่ดี พร้อมดูแลชุมชนอย่างเต็มที่ สบส.



ฝนตกหนัก สุขภาพห้ามตก



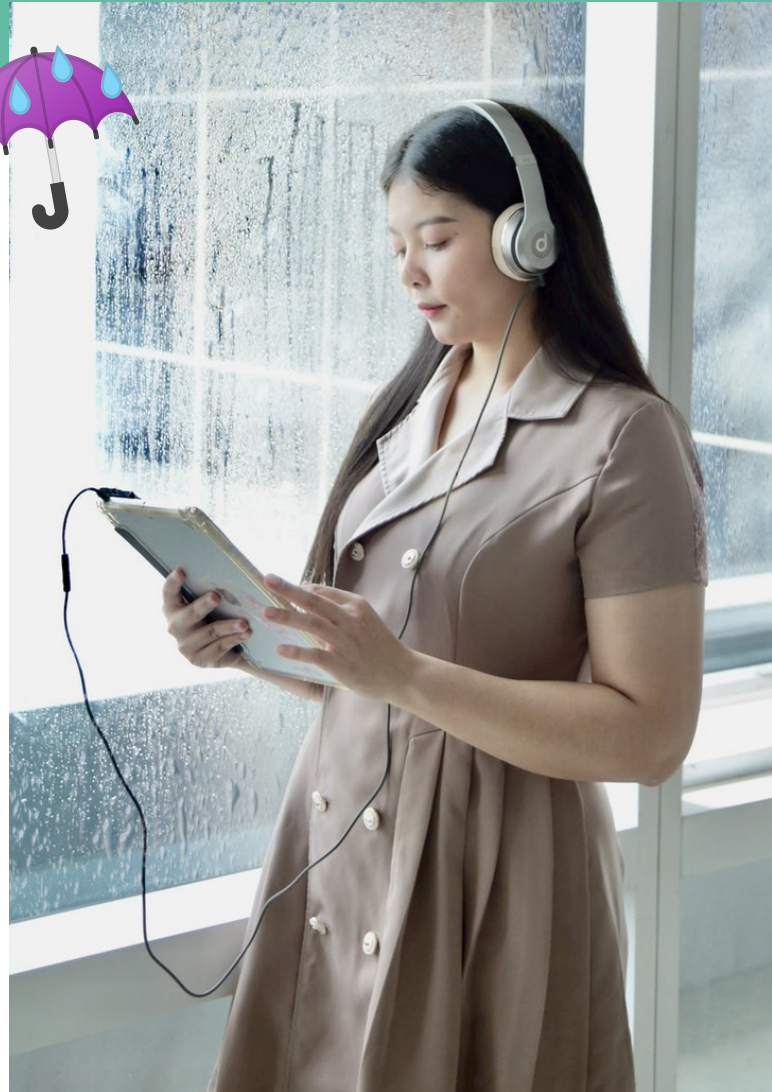
ตอนนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูฝนอย่างเป็นทางการ หลายคนอาจเริ่มรู้สึกไม่ค่อยสบายกันบ้าง ไม่ว่าจะเป็นไข้หวัด เจ็บคอ ปวดศีรษะ หรือเป็นโรคโควิด 19 ที่กลายเป็นโรคประจำถิ่น

สามารถพบผู้ป่วยได้ตลอดทั้งปี ยิ่งอากาศเย็นขึ้นแบบนี้ ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทันได้ง่ายๆ อย่าลืมดูแลตัวเองให้ดีนะคะ

ในช่วงที่อากาศไม่เป็นใจแบบนี้ “บริการแพทย์ทางไกล” หรือ Telemedicine ก็เป็นทางเลือกที่น่าสนใจมากๆ โดยเฉพาะคนที่ไม่สะดวกไปโรงพยาบาลเอง

เพื่อให้บริการแบบนี้ปลอดภัยและได้

มาตรฐาน กรม สบส. จึงได้ออกกฎหมายรองรับ ตั้งแต่ปี 2564 โดยกำหนดให้คลินิก/โรงพยาบาลเอกชนที่สนใจให้บริการผ่านระบบออนไลน์ ต้องมีการขออนุญาต



อย่างถูกต้องกับกรม สบส. หรือสำนักงาน
สาธารณสุขจังหวัดในพื้นที่ และเตรียมระบบให้
พร้อม ทั้งเรื่องจำนวนแพทย์ อุปกรณ์สื่อสาร
ระบบเทคโนโลยีและเครื่องมือทางการแพทย์
ต้องเพียงพอและเหมาะสม รวมถึงต้องชี้แจง
ขั้นตอนและความเสี่ยงให้ผู้ให้บริการเข้าใจอย่าง
ชัดเจน ทั้งหมดนี้ก็เพื่อให้มั่นใจได้ว่าการตรวจ
และรักษาผ่านระบบดิจิทัล จะปลอดภัย ไม่ต่าง
จากการไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเลยล่ะ

แต่อย่างไรก็ตาม การแพทย์ทางไกลไม่ได้
เหมาะสมสำหรับทุกกรณี หากอาการป่วย



รุนแรงหรือต้องการการตรวจ
วินิจฉัยที่ละเอียด ควรไปพบแพทย์
ที่โรงพยาบาลดีกว่าค่ะ

ฝนตกหนักแค่ไหน ก็อย่าปล่อยให้
สุขภาพใจหรือกายแย่ตามไป
ด้วยนะคะ ถ้ารู้สึกไม่ดีเมื่อไร ลอง
ปรึกษาแพทย์ออนไลน์เป็นอีกทาง
เลือกคุณนะ สบส



สพส.

องค์การคุณธรรม

ต้นแบบ

สราเลยขอพาทุกท่านมาชม
บรรยากาศในงานว่าเป็นอย่างไร
บ้าง ตามมาเลยครับ

สราพาทวิฉบับนี้ ขอวันหลังพาทุกท่านไปทัวร์
กิจกรรมตลาดนัดคุณธรรม กรม สบส. ปีงบประมาณ 2568
มี 27 หน่วยงานของกรม สบส. ออกบูธร่วมจัดกิจกรรม
แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ ผลสำเร็จ และผลการดำเนินงาน
ด้านการส่งเสริมคุณธรรม โดยกิจกรรมมีการมอบ
เกียรติบัตรองค์กรคุณธรรมต้นแบบ และการนำเสนอ
ของหน่วยงานให้กับผู้บริหารกรม สบส. ได้ชม



มอบเกียรติบัตรองค์กรคุณธรรมต้นแบบ

นำเสนอผลงาน/เยี่ยมชมบูธ



กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

จัดเต็มมากๆ สำหรับแต่ละบูธในการจัดงานให้บุคลากร กรม สบส.ได้เรียนรู้และ
 ตระหนักถึงคุณธรรม จริยธรรมที่พึงมีในการปฏิบัติงาน และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข
 สราขอลาทุกท่านไปก่อน พบกันใหม่ในฉบับหน้า สวัสดีครับ สบส

โรงพยาบาลที่ไหนบ้างที่ อสม. ใช้สิทธิค่าห้องพิเศษได้

โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข สบส

นอนหลับเต็มอิ่ม เติบโตสมวัย



ช่วงนี้หลายๆบ้านเปิดเทอมกันแล้วใช่ไหมคะ สุขภาพกาย ใจ เป็นไวกันบ้าง น้อยๆ หนูๆบ้านไหนกิจกรรมแน่นเอียด ก็อย่าลืมใส่ใจสุขภาพกายกันด้วยนะคะ ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอตลอดคืน

เพราะเด็กจำเป็นที่จะต้องได้รับการพักผ่อนที่



เพียงพอ เพื่อการเติบโตที่แข็งแรง เด็กที่อายุ 6-13 ปี ควรนอนหลับ 9-11 ชม./วัน อายุ 14-17 ปี ควรนอนหลับ 8-10 ชม./วัน หากนอนเต็มที่จะช่วยให้สมองและความจำทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยพัฒนาด้านอารมณ์และความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

เสริมสร้างให้หัวใจแข็งแรง เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน หากนอนไม่พอหรืออดนอนจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย สมองทำงานช้าลง หน้าโทรมก่อนวัย อารมณ์แปรปรวน ระบบไหลเวียนเลือดทำงานผิดปกติ

รู้แบบนี้แล้วรีบกลับไปนอนกันดีกว่า แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ ขอตัวไปนอนละจ้า **5.15.18**





ประชุม Medical Hub

ดร.นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกต อธิบดีกรม สบส. ร่วมประชุมคณะกรรมการฯ พร้อมเสนอแนวทางขับเคลื่อนนโยบายฯ ผ่านกลไกคณะกรรมการ 6 คณะ เพื่อมุ่งสู่การเป็นศูนย์กลางสุขภาพนานาชาติและอุตสาหกรรมการแพทย์ครบวงจรของโลก ณ ตึกบัญชาการ 1 ทำเนียบรัฐบาล สบส.



ประชุม IVF/IUI

ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธานในพิธีเปิดการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การให้บริการด้านเทคโนโลยี ช่วยการเจริญพันธุ์ทางการแพทย์ จากข้อกำหนดของกฎหมายสู่การปฏิบัติ (IVF/IUI) ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์” ณ ห้องประชุมกรม สบส. สบส.



จัดทำประกาศกระทรวง

นพ.กรกฤษ ลิ้มสมมุติ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธาน

เปิดประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำประกาศกระทรวงและรวบรวมความคิดเห็นต่อ (ร่าง) ประกาศกระทรวงตามโครงการพัฒนากฎหมายงานวิศวกรรมการแพทย์ ณ รร.ดี วารี จอมเทียนบีช พัทยา จ.ชลบุรี สบส.



พิจารณากลั่นกรอง

ดร.นพ.อดิสรณ์ วรรณะศักดิ์ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธานการประชุมพิจารณากลั่นกรองเรื่องร้องเรียน อสม. ครั้งที่ 1/2568 ณ ห้องประชุมกอง สช. กรม สบส. สบส.

พัฒนาเครือข่าย

สบส.1 จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาภาคีเครือข่ายด้านวิศวกรรมการ



แพทย์และสาธารณสุขในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 1 ประจำปี พ.ศ. 2568 ณ รร.คุ้มเกล้า อ.เมือง จ.เชียงใหม่ สบส.



ตรวจสอบความปลอดภัย

สบส.2 เข้าตรวจสอบวิศวกรรมความปลอดภัยในโรงพยาบาล 7 ระบบ ประจำปีงบประมาณ 2568 ณ รพ.วัดโบสถ์ จ.พิษณุโลก สบส.

พิจารณาสถานพยาบาลฯ

สบส.5 ลงพื้นที่ตรวจพิจารณาอนุญาตสถานพยาบาลประเภทที่ไม่รับ



ผู้ป่วยไว้ค่างคีน(คลินิก) ที่มีบริการห้องผ่าตัดเล็ก ส่วนภูมิภาค ณ หมอศิลาจักษุคลินิก เฉพาะทางด้านเวชกรรมจักษุวิทยา ต.บ้านโป่ง อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี สบส



เป็นวิทยากร

สบส.7 เข้าร่วมเป็นวิทยากร โครงการขอรับรองคุณภาพ ศูนย์เครื่องมือแพทย์ต้นแบบ ปีงบประมาณ 2568 ในหัวข้อ “การเตรียมความพร้อมสู่การเป็นศูนย์เครื่องมือแพทย์ต้นแบบในเขตสุขภาพที่ 7” ณ ห้องประชุมศูนย์หัวใจสิริกิติ์ จ.ขอนแก่น สบส

เชิญชวนอบรม

สบส.8 ลงพื้นที่เชิญชวน กิจกรรมนวด/สปา ที่ได้รับใบอนุญาตจากกรม สบส.เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการ



ช่วยฟื้นคืนชีพ CPR และการป้องกันระดับอัคคีภัยในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ณ สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ต.สามพร้าว อ.เมือง จ.อุดรธานี สบส



พัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่

สบส.10 เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพของเจ้าหน้าที่ส่วนห้องปฏิบัติการระดับทุติยภูมิ สำหรับการพัฒนาห้องปฏิบัติการส่วนภูมิภาค ณ ห้องประชุมอาคารบริการฯ กรม สบส. สบส

เยี่ยมเสริมพลัง

สบส.11 ลงพื้นที่ติดตามเยี่ยมเสริมพลังการดำเนินงานตามนโยบายรัฐมนตรี



ว่าการกระทรวงสาธารณสุข “NCDs ดีได้ด้วยกลไก อสม.” อสม.ชวนคนไทยนับคาร์บอน และชุมชนขับเคลื่อนสาธารณสุขมูลฐานอย่างยั่งยืน ณ รพ.สต.บ่อแสน อ.ทับปุด จ.พังงา สบส



ปรับปรุงระบบไฟฟ้า

สบส.12 เข้าดำเนินการสำรวจ ตรวจสอบและวิเคราะห์การใช้ไฟฟ้าเพื่อออกแบบปรับปรุงระบบไฟฟ้าในการเตรียมพื้นที่สร้างอาคารผู้ป่วยนอก-ผู้ป่วยใน และบำบัดรักษา 10 ชั้น เนื่องจากมีผลกระทบต้องย้ายหม้อแปลงไฟฟ้าและถังออกซิเจนไปตำแหน่งใหม่ ณ รพ.ยะลา อ.เมือง จ.ยะลา สบส

GEN-H & อสม.

รวมพลังสุขภาพ หยุด NCDs



ปัญหาน่าห่วง

เด็ก-เยาวชนไทย

70%

บริโภคอาหารไขมัน-
น้ำตาล-โซเดียมสูง
≥ 3 ครั้ง/สัปดาห์



Gen-H

Gen-H
(อาสาสร้างสุขภาพ)



อสม.

อสม.

(อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน)



แนวโน้มโรคอ้วนพุ่ง

ปี 2578

เด็กไทย **> 60%**



อาจ “น้ำหนักเกินหรืออ้วน”

เครือข่าย

GEN-H

25,000+ คน

เครือข่าย อสม.

1,090,000+ คน

(อสม.+อสส.)

✓ ทั่วประเทศ ✓



ส่งเสริม

นโยบาย “**นับคาร์บ**”



ลดการบริโภคแป้ง-น้ำตาลในชีวิตประจำวัน



เป้าหมายระยะยาว



ลดผู้ป่วย NCDs รายใหม่



ยกระดับคุณภาพชีวิตคนไทย



ลดภาระค่ารักษาพยาบาลของประเทศ

*ข้อมูล : จากการเฝ้าระวังพฤติกรรมกรรมการกินของเด็กและเยาวชนไทย
อายุ 13-25 ปี ของกรม สบส. ระหว่างวันที่ 10 - 19 ก.พ. 2568



สานพลัง

Gen-H + อสม.

ทำงานร่วมกัน

เสริมจุดแข็งกันคนละวัย

ใช้สุขบัญญัติสกัด NCDs เน้น 3 ข้อ

- ✓ ข้อ 4: กินอาหารสุก สะอาด
- ✓ ข้อ 5: งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด
- ✓ ข้อ 8: ออกกำลังกาย & ตรวจสุขภาพประจำปี



“สุขภาพดีเริ่มที่เรา เปลี่ยนพฤติกรรม ห่างไกล NCDs”



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์

ขอเชิญ ส่งผลงานวิชาการ เข้าร่วมนำเสนอ



งานประชุมวิชาการ
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
ปีงบประมาณ พ.ศ. 2568



เปิดรับผลงานวิชาการ 7 สาขา

- 1 สาขาระบบบริการสุขภาพ
- 2 สาขาการสาธารณสุขมูลฐาน
- 3 สาขาสุศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ
- 4 สาขาการคุ้มครองผู้บริโภค
ด้านบริการสุขภาพ
- 5 สาขาวิศวกรรมการแพทย์
- 6 สาขาสถาปัตยกรรมและวิศวกรรม
ด้านอาคารทางสุขภาพ
- 7 สาขาเศรษฐกิจสุขภาพ

ส่งผลงานได้
ตั้งแต่วันที่ 2 มิถุนายน - 18 กรกฎาคม 2568



0 2193 7092