



# ส.ส. ชอย

อสม.ยุคใหม่  
'ได้สุขภาพใกล้ตัว'

เปิดสำหรับต้อนรับ  
ที่คุณไม่ควรพลาด

รวมโมเมนต์รอยยิ้ม  
งานวัน อสม. แห่งชาติ

# SAVE ENERGY, SAVE US

ประหยัดพลังงาน = รักษาโลก รักษาเรา



เติมฝัน คนอยากมีลูก  
ด้วย 'ART'

ทำงานอย่างไร  
ให้ใช้น้ำมันน้อยลง



## Save Energy, Save Earth, Save Us



ภัยโรค ภัยสงคราม ภัยธรรมชาติ มีแต่เรื่องราวภัยๆ ที่ทุกคนต้อง save ร่างกาย save จิตใจ และ save โลกของเรา ช่วยกันรักษโลก รักสุขภาพ ทำได้ เริ่มที่ตัวเรา

จูลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ฉบับนี้ หยิบประเด็นเรื่องของการประหยัดพลังงานที่ทุกคนต้องช่วยกัน ผ่านการทำกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อ save โลก และ Save เรา โดยทีมงานเชิญน้อง

นางแบบมาร่วมกันนำเสนอการ save พลังงานตามมาตรการประหยัดพลังงานของรัฐ ติดตามอ่านในเล่มครับ

สุดท้ายนี้ ทีมงานขอร่วมอวยพร อวยชัยสวัสดิ์ปีใหม่ในวันสงกรานต์ ขอให้ผู้อ่านทุกคนสมหวัง แสบปี มีความสุข และชุ่มช่ำกับอากาศที่ร้อน ร่วมเป็นเจ้าบ้านที่ดีรับนักท่องเที่ยว เพื่อช่วย

กระตุ้นเศรษฐกิจกัน พบกันใหม่ฉบับหน้า

Happy Songkran Day 2026 ครับ **สบส**

สบส.ซอย 8 เล่าเรื่องยากให้อ่านง่าย พบกันได้ทุกเดือน จูลสารรายเดือนที่พาไปรู้จักงานกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ แบบเข้าใจง่ายและเป็นกันเอง



### ที่ปรึกษา

นายแพทย์ภูเดช สุระโคตร  
 ทนตแพทย์อาคม ประดิษฐสุวรรณ  
 นายแพทย์กรกฤษ ลิ้มสมมุติ  
 นายแพทย์พงษ์ศักดิ์ นิตติการุณ  
 นายแพทย์อัศวพล คุรุศาสตร์

### บรรณาธิการ

นายสรายุฒิ จบศรี

### กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง  
 นางสาวกิริณา สมวาทสรรงค์  
 นางสาวจรรวรณ์ บุญยะมณี  
 นางสาวนิรวรรณ จุฬาทิพย์

### พิสูจน์อักษร

นางสาวกฤติยา อินถา

### ศิลปกรรม

นางสาวอินธิรา อินทรสุด  
 นางสาวณิชา ประการแก้ว  
 นางสาวจรรวรณ์ บุญยะมณี

### ช่างภาพ

นายณัฐวุฒิ คูหาแก้ว  
 นายสิทธิกร ชูปัญญา

### ผู้ช่วยช่างภาพ

นายณรงค์เดช วงศ์บุตร  
 นางสาวณิชา ประการแก้ว

### คนบนปก

นางสาวจรรวรณ์ แก้วใส  
 กองกฎหมาย

### ผลิตโดย

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

Follow Us on Facebook





# อสม. ยุคใหม่ สู่ “โค้ชสุขภาพใกล้ตัว” ชวนคนในชุมชนปรับพฤติกรรม

อสม.วันนี้ ไม่ได้เป็นแค่คนให้ความรู้ แต่เป็น “โค้ชสุขภาพใกล้ตัว” ที่ช่วยชวน ช่วยคิด ช่วยลุ้น และเดินไปพร้อมกับคนในชุมชนให้ปรับพฤติกรรมได้จริง

ด้วย 6 เทคนิคง่าย ๆ ทั้งตั้งเป้าหมาย สร้างแรงจูงใจ มีต้นแบบ คอยดูแล เตือนตัวเอง และให้กำลังใจกัน

ทั้งหมดนี้ถูกถ่ายทอดผ่านหลักสูตร อสม. ผู้นำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ของ กรม สบส. เรียนได้ทั้งในห้องเรียนและผ่าน e-Learning ใช้ง่าย เข้าถึงได้ทุกที่ ตอนนี้มี



อสม.เรียนแล้วกว่า 1.1 แสนคน ได้ไปประกาศ กว่า 9 หมื่นคน กำลังสำคัญที่ช่วยลดเสี่ยง NCDs และทำให้คนไทยมีสุขภาพดีขึ้นแบบ ยั่งยืน สบส



เพราะ “ความหวังของการมีลูก” ไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป ประเทศไทยจึงกลายเป็นหนึ่งในจุดหมายของผู้มีภาวะมีบุตรยาก

## เติมเต็ม “ความหวังมีลูก” สบส. ยกกระดับมาตรฐาน IUI

ด้วยเทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ระดับแนวหน้าของโลก ปัจจุบันมีสถานพยาบาลที่ผ่านการรับรองแล้ว 123 แห่ง สร้างรายได้เข้าสู่ประเทศกว่า 7,870 ล้านบาท และมีอัตราความสำเร็จของการตั้งครรภ์แทนสูงถึงร้อยละ 53 ขณะเดียวกัน กรม สบส. เดินหน้ายกระดับบริการ “ผสมเทียม (IUI)” เตรียมรับรองสถานพยาบาลเพิ่มเติมอีก 134 แห่ง ให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

เพื่อให้ทุก “ความหวัง” เข้าถึงบริการที่ได้มาตรฐาน และใช้สิทธิการรักษาผ่าน สปสช. ได้อย่างมั่นใจ สบส




# Work Smart, Save Energy

## “พลังเล็ก ๆ ของเรา เพื่อพลังงานของประเทศ”

ช่วงนี้หลายคนคงได้ยื่นข่าวสถานการณ์ใน  
ตะวันออกกลางอยู่บ่อย ๆ แม้จะดูเหมือน  
ไกลตัว...แต่จริง ๆ แล้วใกล้กว่าที่คิด เพราะ  
ส่งผลต่อ “พลังงานโลก” ทั้งราคาน้ำมัน ค่า  
ไฟ และค่าครองชีพ

ประเทศไทยเองก็ได้รับผลกระทบ ภาครัฐ  
จึงขอความร่วมมือทุกหน่วยงาน “ช่วยกัน  
ประหยัดพลังงาน” เพื่อให้ประเทศใช้  
ทรัพยากรได้อย่างคุ้มค่าในระยะยาว กรม  
สนับสนุนบริการสุขภาพ (กรม สบส.) ก็ไม่  
พลาดที่จะขยับตัวทันที แต่ไม่ใช่แค่ทำตาม  
นโยบาย...เป็นการ “ปรับวิธีทำงาน” ให้เข้า  
กับโลกที่เปลี่ยนไป



 ปรับวิธีทำงาน...ช่วยประหยัดพลังงาน  
หนึ่งในแนวทางที่เห็นชัด คือ

การปรับรูปแบบการทำงาน เช่น **Work  
From Home** สำหรับงานที่ไม่ต้องให้บริการ

ประชาชนโดยตรง

รวมถึงการประชุมออนไลน์ ที่ช่วยลดการเดินทาง แต่ยังคงงานได้ครบ งานยังเดินต่อได้เหมือนเดิม แค่เปลี่ยนวิธี สิ่งที่เราเห็นชัดคือ “ไม่ต้องเดินทางทุกวัน” ช่วยลดค่าน้ำมัน และลดการใช้พลังงานลงได้

💡 เรื่องเล็ก ๆ ที่ใคร ๆ ก็ทำได้ นอกจากระดับองค์กรแล้ว พฤติกรรมเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวันก็สำคัญไม่แพ้กัน



- ปิดไฟเมื่อไม่ใช้
- ตั้งแอร์ให้เหมาะสม
- เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์
- ใช้ทรัพยากรให้คุ้มค่า

เรื่องเล็ก ๆ เหล่านี้ถ้าทุกคนช่วยกัน...ผลลัพธ์ไม่เล็กเลยนะคะ



🤝 จาก “นโยบาย” สู่ “ความร่วมมือ” สิ่งที่เราอยากส่งเสริม สบส. กำลังทำ ไม่ใช่แค่ “สั่ง” แต่คือการชวนทุกคนมา “ลงมือทำไปด้วยกัน” เพราะการประหยัดพลังงาน จะเกิดผลได้จริง ต้องเริ่มจากความเข้าใจ ...และการปรับ



พฤติกรรมของพวกเราทุกคน

🌍 พลังเล็ก ๆ ที่รวมกันเป็นพลังใหญ่ ไม่ว่าจะป็นเจ้าหน้าที่ภาครัฐ ภาคเอกชน หรือประชาชนทุกคนมีส่วนร่วมได้

เพราะพลังงาน ... ไม่ใช่แค่ค่าใช้จ่าย แต่คือทรัพยากรของประเทศที่เราทุกคนช่วยกันดูแล

“เริ่มจากเรื่องเล็ก ๆ ในทุกวัน แล้วพลังเล็ก ๆ ของเราจะกลายเป็นพลังใหญ่ของประเทศ” ❤️ สบส



นางแบบ : นางสาวจวีรธร แก้วใส กองกฎหมาย

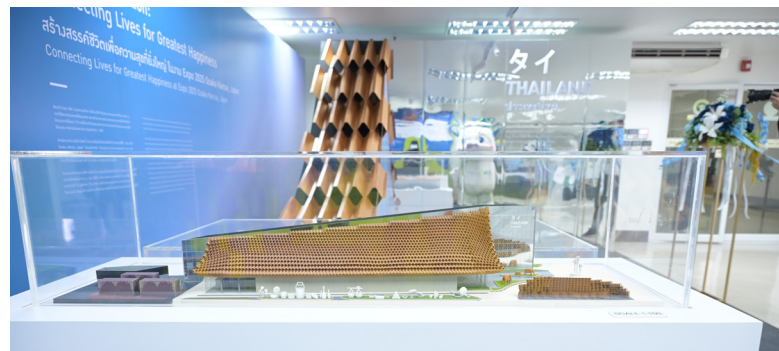
# Thailand Pavilion Smile Exhibition



ต้อนรับปี เปิดห้องอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2569 กับห้องนิทรรศการถาวร อาคารนิทรรศการไทย (Thailand Pavilion) ในงาน Expo 2025 Osaka Kansai นำเสนอผ่านแนวคิด S M I L E เชื่อมต่อชาวโลก เข้าถึงภูมิแบบไทย ผ่านดินแดน และรอยยิ้มของคนประเทศไทย จุดหมายปลายทางแห่งสุขภาวะที่ดีของโลก ที่นำมาจัดแสดงที่ กรม สบส. สราขอพาทูกท่านไปรับชม กันครับ

## 1. ด้านหน้าอาคารนิทรรศการไทย

อาคารนิทรรศการไทย แสดงอัตลักษณ์ไทยในรูปแบบลักษณะใหม่ พื้นที่เชื่อมต่อระหว่างอนาคตด้านสุขภาพของผู้คนทั่วโลก โดยนำนิทรรศการมาจำลองด้วยศิลปะและสถาปัตยกรรมไทยโบราณให้ผสานเข้ากับวิถีก่อสร้างสมัยใหม่ ซึ่งเป็นลักษณะ “ทรงจอมแห” มีการใช้เทคนิคภาพสะท้อน ด้านหน้ามีซ้าง แสดงความอุดมสมบูรณ์ และ “เฉลว” ตัวแทนความใส่ใจในเรื่องสุขภาพ





## 2. มุมหลากหลายนิทรรศการจาก 1 สู่ 1,000,000

จุดนี้มีจอขนาดใหญ่ และจุดแสดงให้เห็นถึงประเทศไทย มุ่งสู่การเป็นศูนย์กลางสุขภาพโลก เช่น ศักยภาพ สาธารณสุขไทย มนต์เสน่ห์ของประเทศไทย สถานบริการทางการแพทย์ เมนูอาหารเพื่อสุขภาพ ผลิตภัณฑ์สร้าง ภูมิคุ้มกัน และรอยยิ้มแห่งความประทับใจ



## 3. สัญลักษณ์สำคัญ

จุดนี้แสดงถึงความเป็น เอกลักษณ์ผ่านเครื่องแต่งกาย ที่เจ้าหน้าที่ได้สวมใส่ด้วยชุด เอกลักษณ์ชาวสยาม และชุดภูมิ พัสตรา ชุดที่แสดงความเป็น ไทยผสมผสานกับประเทศญี่ปุ่น และ “น้องภูมิใจ” มาสคอต ประจำอาคารนิทรรศการไทย ตัวแทนยิ้มสยาม รวมถึงการ ออกแบบตราสัญลักษณ์และ องค์ประกอบศิลป์ที่แสดง เอกลักษณ์ผ่านสี สัญลักษณ์ ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดภาพจำ

เป็นยังไงบ้างครับ สำหรับ ห้องนิทรรศการถาวร หากผู้อ่าน ดูจากภาพแล้วยังไม่อิ่มตา ชวนมาชมกับตาเนื้อได้ที่ชั้น 9 อาคารกรม สบส.เปิดให้ชมในวันและเวลาราชการ หรือ โทรศัพท์มาสอบถามก่อนได้ ครับ ฉบับนี้มีสถานที่เด็ด ๆ แน่นนอน ฉบับนี้ขอลาผู้อ่านทุกท่านไปก่อน บายครับ **สบส**

อสม.ที่บัตรประจำตัวหมดอายุ และธนาคารแจ้งว่าไม่พบข้อมูลในระบบ ต้องแก้ไขอย่างไร?



ติดต่อสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ เพื่อขอ “หนังสือรับรองการเป็น อสม.” นำไปรับรอง พร้อมบัตรเดิม ไปยื่นทำใหม่ที่ ธ.ก.ส. ทุกสาขา **สบส**





## ข้าวแช่ เย็นจ่ำรับหน้าร้อน

ทุกคนน...อากาศร้อนๆแบบนี้ ...มองซ้ายและขวาเจอแต่แดด แดด แล้วยังแดด รู้สึกร้อนกันถ้วนหน้าเลยใช่ไหมคะ เอาเป็นว่ากายร้อนก็พอ ใจไม่ต้องร้อน ใครที่กายร้อนอยากดับร้อน หนูก็มีเมนูแนะนำ “ข้าวแช่” เมนูในตำนานที่มาในหน้าร้อน ชื่ออาจฟังดูโบราณแต่จริงๆแล้วไม่โบราณเลย เพราะมีประโยชน์มากมาย



ตัวข้าวที่หุงด้วยน้ำใบเตยจนหอมละมุน นำมาแช่ในน้ำลอยดอกมะลิที่เย็นชื่นใจ ช่วยดับร้อน แก้อาการให้ ความรู้สึกสดชื่นตั้งแต่คำแรกที่ทานเลยละค่ะ

ต่อกันที่ลูกกะปิ เม็ดกลม ๆ หน้าตาน้องอาจง ๆ ดูไม่สวย แต่รู้มั๊ย สมุนไพรเพียบ ไม่ว่าจะเป็นกะปิ หอมแดง ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระชาย พริกขี้หนู สมุนไพรเหล่านี้ ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก ป้องกันการเป็นลมได้ หมูสับห่อไข่ มีโปรตีนสูง บำรุงร่างกาย ไซโป๊วผัด รสอร่อยมีแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย หอมแดงทอดกรอบ ๆ กรอบ ๆ ช่วยป้องกันหวัด หมูฝอย เนื้อฝอย มีโปรตีนมากประโยชน์ ช่วยให้เลือดไหลเวียนสะดวก

แค่ฟังก็สดชื่นแล้ว ถ้ากินจะสดชื่นขนาดไหน หนูก็ขอตัวไปซื้อข้าวแช่มากินดีกว่า แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ  



# บรรยากาศ งานวัน อสม.

ผ่านพ้นไปอย่างสง่างามและเปี่ยมด้วยรอยยิ้ม สำหรับงานเชิดชูเกียรติ “วันอาสาสมัครสาธารณสุขแห่งชาติ ประจำปี 2569” ด้วยบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความยินดี เราจะพาทุกท่านไปสัมผัสช่วงเวลาแห่งความสำเร็จและมิตรภาพที่น่าจดจำของพี่ๆ อสม... ไปชมภาพบรรยากาศกันเลยค่ะ



นายกรัฐมนตรีมาเป็นประธาน และร่วมแสดงความยินดี



ยิ้มสวยๆ กล้องอยู่ทางนี้

ผู้บริหารพร้อมส่งมอบนโยบายและขวัญกำลังใจ ส่วนพี่น้อง อสม.ก็พร้อมตอบรับด้วยใจเกินร้อย **สพ.ส**



ประธาน อสม.นำทีม



หนึ่งใจนี้เพื่อประชาชน



มีความสุขกันถ้วนหน้า





### เบาหวานวิทยา

นพ.ภูวเดช สุระโคตร อธิบดีกรม สบส. เป็นประธานเปิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้กระบวนการป้องกันและควบคุมโรค NCDs ในชุมชน เพื่อถอดบทเรียนความสำเร็จจาก “โรงเรียน เบาหวานวิทยา” ณ ร.ร.เบาหวานวิทยานครชัยบุรินทร์ จ.นครราชสีมา สบส.



### ยกระดับมาตรฐาน

ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรณ รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธานเปิดประชุมพัฒนาบริการเทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ (ART) มุ่งยกระดับมาตรฐานการรักษาภาวะมีบุตรยากให้ถูกต้องตามกฎหมาย ณ ห้องประชุมกรม สบส. สบส.

### หรือ

นพ.กรกฤษ ลิ้มสมมุติ รองอธิบดีกรม สบส. พร้อมคณะ



เข้าหารือกรรมการท่องเที่ยวเดินทางหน้าบูรณาการเส้นทางท่องเที่ยวเชิงสุขภาพมูลค่าสูงรองรับการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน ณ ห้องประชุมกรรมการท่องเที่ยว สบส.



### ร่วมต้อนรับ

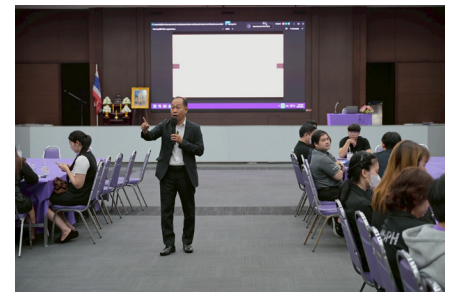
นพ.พงษ์ศักดิ์ นิตการุญ รองอธิบดีกรม สบส. ลงพื้นที่ต้อนรับองคมนตรี ณ รพ.ห้วยกระเจา จ.กาญจนบุรี เยี่ยมชมนิทรรศการ หน่วยแพทย์อาสาฯ และลงเยี่ยมบ้านผู้ยากไร้ ตามโครงการโรงพยาบาลสร้างสุขชุมชน สบส.



### ขนส่งอุปกรณ์ อสม.

กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชนเตรียมการขนส่ง

อุปกรณ์ในการปฏิบัติงานของ อสม. โดยมีผู้แทนจากเขตสุขภาพที่ 1-12 ร่วมตรวจสอบยืนยันจำนวนอุปกรณ์ฯ ณ กรม สบส. สบส.



### พัฒนาบุคลากร

กลุ่มงานจริยธรรม จัดอบรมเสริมสร้างคุณธรรมความโปร่งใสแก่บุคลากรทั้งส่วนกลางและภูมิภาคผ่านรูปแบบออนไลน์และออนไลน์เพื่อขับเคลื่อนองค์กรคุณธรรมร่วมกัน สบส.



### รับโล่เชิดชูเกียรติ

สบส.12 รับมอบโล่เชิดชูเกียรติในฐานะหน่วยงานผู้ทำประโยชน์ต่อ รพ.หาดใหญ่ เนื่องในโอกาสงานวันคล้ายวันก่อตั้งโรงพยาบาล ครบรอบ 67 ปี ณ รพ.หาดใหญ่ จ.สงขลา สบส.

# “ทำงานอย่างไร

# ให้ใช้น้ำมันน้อยลง?”



## วิธีการทำงาน

### 1 ประชุมออนไลน์

- ลดค่าน้ำมันทันที
- ลดมลพิษจากการเดินทาง



### 2 Work From Home

- ไม่ต้องเดินทาง
- มีเวลาทำงานมากขึ้น



### 3 วางแผนงาน / นัดหมายในวันเดียวกัน

- ลดการเดินทางหลายรอบ
- ไปครั้งเดียวคุ้มกว่า



## วิธีเดินทาง

### 4 แซร์รถ / ไปด้วยกัน

- หาค่าน้ำมันได้
- ใช้น้ำมันต่อคนน้อยลง



### 5 ขับรถแบบประหยัด

- ไม่เร่ง-ไม่เบรคแรง
- รักษาความเร็วคงที่



### 6 เช็ครถสม่ำเสมอ

- ลมยางเหมาะสม ลดแรงต้าน
- เครื่องยนต์ดี ใช้น้ำมันคุ้ม



### 7 เลือกเส้นทางให้ดี

- ใช้แอปนำทาง
- เลี่ยงรถติด ลดการใช้ น้ำมัน



“ทุกกิโลเมตรที่เราลด  
คือพลังงานที่ประเทศประหยัดได้”

สวัสดีปีใหม่ไทย

สนุกสนาน

วันสงกรานต์

สืบสานประเพณีไทย

