



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
DEPARTMENT OF HEALTH SERVICE SUPPORT

จุลสารออนไลน์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
ฉบับที่ 4 ประจำเดือนมีนาคม 2561

สบส. 8 ซอย

จสส. 4.0



แก้ข่าวร้าย

กระจายข่าวดี ชี้นำบริการ

ประสานงานสาธารณสุข

บำบัดทุกข์ประชาชน

ดำรงตนเป็นตัวอย่างที่ดี

ปก.บอกกล่าว



“อสม. 4.0”

สวัสดีมิตรรัก แฟนคลับสบส. ช่อย 8 ทุกท่านคะ ฉบับนี้เรามีประเด็นข่าว สารหน้ารู้และคอลัมน์ใหม่มาฝากผู้อ่านแบบจุกใจกันเลยทีเดียว

เดือนมีนาคมนี้ เป็นช่วงเวลาพิเศษของอสม. ทั่วประเทศเพราะในวันที่ 20 มีนาคมของทุกปี เป็นวันอาสาสมัครสาธารณสุขแห่งชาติ ซึ่งอสม. ทั่วประเทศได้พร้อมใจทำหน้าที่ในการปฏิบัติงานให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดี เพื่อเป็นการเชิดชูเกียรติแด่ อสม.ผู้มีจิตใจเป็นอาสา จึงมีการมอบรางวัล อสม.ดีเด่นระดับชาติเป็นประจำทุกปี ติดตามได้ในคอลัมน์บอกข่าวเล่าเรื่องคะ และพลาดไม่ได้กับคอลัมน์เรื่องเด่นเป็นข่าว กระแสฮิตในโลกโซเชียลกับการจัดฟันแฟชั่น และประเด็นอาหารเสริมจะร้อนแรงแค่ไหนพบกันได้ ในคอลัมน์คะ และขอแนะนำคอลัมน์ใหม่แกะกล่องสราพาทัวร์ ชมสถานที่สุดผ่องคลาญในกรม สบส.ให้ท่านได้ร่วมทัวร์ไปกับเราจะเป็นที่ไหนบ้างต้องติดตามกันคะ ขาดไม่ได้กับชอกแซกชอย 8 คอลัมน์ที่พาทุกท่านไปรอบรั้วกรม สบส.กับข่าวสารกิจกรรมมากมายมาฝากทุกท่านคะ

สุดท้ายนี้ ท่านสามารถติดตามข่าวสารของกรม สบส.ผ่านช่องทางต่างๆ ทั้งทางเว็บไซต์ เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ ยูทูปและส่งข้อเสนอแนะ-ติชมผ่านทาง e-mail: pr.hss.moph@gmail.com

ฉบับหน้าเรามีกิจกรรมให้ทุกท่านได้ร่วมสนุกกันจะเป็นอะไรนั้น ต้องติดตามกันคะ ฉบับนี้ขอลาทุกท่านไปก่อนแล้วพบกันใหม่เดือนเมษายน้าร้อน สงกรานต์สาดความสุข สวัสดีคะ **สบส.**

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงประนอม คำเที่ยง
นายแพทย์ธงชัย กิริติหัตถยากร
นายแพทย์ประภาส จิตตาศิริวัตร
นายแพทย์ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ
นายแพทย์ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล

บรรณาธิการ

นางลัดดา ปิยเศรษฐ์

กองบรรณาธิการ

นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นายสราวุธ ใจศิริ
นางสาวจาวรรณ บุญยะมณี
นายคงเดช เทศสมบูรณ์

พิสูจน์อักษร

นายทวิช เทียนคำ
นางจิดนงพัทธ์ อิ่มบ้านเบิก
นางสาวกฤติยา อินดา

ศิลปกรรม/ภาพ

นายคงเดช เทศสมบูรณ์

คอมพิวเตอร์

นายสราวุธ สมวงค์

ผลิตโดย

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



“สุขภาพดีไม่มีขาย”

“You Are What You Eat กินอย่างไร

ได้อย่างนั้น” เป็นสำนวนที่คุ้นหูกันมานาน ปัจจุบันมีการแชร์เรื่องการดูแลสุขภาพแบบผิดๆ คิดว่าแค่กินวิตามินเป็นกำมือแล้วสุขภาพจะแข็งแรง โดยขาดการศึกษาข้อมูลให้ถี่ถ้วน รับฟังเฉพาะข้อดีจากการโฆษณา บางทีคูรีวิวจากดาราหรือเน็ตไอดอลที่รับจ้างถือสินค้า ทั้งที่จริงแล้วสุขภาพดีไม่สามารถเสกขึ้นได้ชั่วข้ามคืน ซึ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารใช้เพื่อเสริมสารบางอย่างให้กับร่างกาย มิใช่สำหรับผู้ป่วย และไม่มีผลในการป้องกันหรือรักษาโรค

หากอยากให้อารมณ์แข็งแรงปราศจากโรค ทุกคนต้องสร้างขึ้นมาเอง เพียงปรับพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ กินผัก-ผลไม้วันละ 400 กรัมขึ้นไปหรือไม่ต่ำกว่าวันละ 5 ทัพพี หลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม และงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ สุขภาพร่างกายก็จะแข็งแรงได้โดยไม่ต้องพึ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารแต่อย่างใด [สพส](#)

การจัดฟันไม่ใช่แฟชั่น

วัยรุ่นบางกลุ่มมีค่านิยมแบบผิดๆ ที่ยึดตามกันมา โดยคิดว่าการจัดฟันทำให้ดูแบ้ว คุณเป็นลูกคุณหนูทั้งที่ความจริงแล้วการจัดฟันนั้นต้องทำเพื่อแก้ไขปัญหาในช่องปาก เช่น ฟันเก ฟันห่าง ฟันยื่น ฟันเหยิน หรือฟันซ้อน ไม่ได้ทำเพื่อแฟชั่นหรือบ่งบอกฐานะทางสังคม แต่เพราะความเข้าใจที่ผิดๆ นี้ทำให้เกิดพวกจวยโอกาสเปิดร้านจัดฟันแฟชั่นติดหลักัดฟัน โดยผู้ที่ไม่ใช่ทันตแพทย์จ่ายเพียงแค่หลักพันบาท แต่ได้ของแถมเป็นการติดเชื้อโรคในช่องปากที่แพร่กระจายเข้าสู่ร่างกาย

อย่างรวดเร็ว ซ้ำร้ายบางรายอาจฟันร่วงหมดปากต้องเสียค่ารักษามากกว่าค่าจัดฟันแฟชั่น ผลที่ได้คือ “สวยไม่คุ้มเสีย” ตัวอย่างในเน็ตก็มีให้เห็นกันบ่อยๆ แล้วยังจะกล้าทำกันอยู่อีกหรือ?? [สพส](#)





ขอแสดงความยินดี



“แก๊งร้าย กระจายข่าวดี ซึ่บริการ ประสานงานสาธารณสุขบำบัดทุกข์ประชาชน ดำรงตนเป็นตัวอย่างที่ดี”
สามารถขยายความหมายของคำว่า อสม.ได้เป็นอย่างดี

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หรือ อสม. คือผู้ที่อยู่เบื้องหลังงานด้านสาธารณสุขของสังคมไทยมาอย่างช้านาน เป็นจิตอาสาที่ดูแลทุกข์บำรุงสุขด้านสุขภาพของคนในชุมชนอย่างแท้จริง

วันที่ 20 มีนาคมของทุกปี ประเทศไทยได้กำหนดให้เป็น “วันอสม.แห่งชาติ” และจัดงานมอบรางวัลเพื่อประกาศเกียรติคุณให้แก่ อสม.ดีเด่นที่ได้อุทิศตนในการพัฒนางานด้านการดูแลสุขภาพของคนไทยมาอย่างต่อเนื่อง สบส.ขอแสดงความยินดีกับ อสม.ดีเด่นระดับชาติ ประจำปี 2561 ทุกๆ ท่านค่ะ



สาขาการเฝ้าระวัง ป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ
นางทองใส หาญเสนา จ.นครพนม



สาขากุมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ
นางหนูเรียง จินจุค จ.สุราษฎร์ธานี



สาขาการส่งเสริมสุขภาพ
นางประสวัน บุญยัง จ.ตรัง



**สาขาการป้องกันและแก้ไข
ปัญหาเอดส์ในชุมชน**
นางอัปปียะ กรมเมือง จ.สงขลา



สาขาสภาพจิตชุมชน
นางพานิตย์ นพรัตน์ จ.พัทลุง



สาขาการจัดการสุขภาพชุมชน
นายชูชาติ พูลทอง จ.เชียงใหม่



**สาขาการป้องกันและแก้ไขปัญหา
ยาเสพติดในชุมชน**
นายบุญรอด เวชสุวรรณ จ.สุราษฎร์ธานี



สาขานมแม่และอนามัยแม่และเด็ก
นางมะริหัยอ ศรีชาย จ.ตรัง



**สาขาการบริการใน ศสมช.และการสร้าง
หลักประกันสุขภาพ**
นางอุไรวรรณ จำปาอะ จ.ภูเก็ต



สาขาทันตสุขภาพ
นางสาวจำเนียร คุ่มวัน จ.ราชบุรี

สาขาการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ
นางเทวี โชติมณี จ.สุราษฎร์ธานี



**สาขาการปฏิบัติงานในพื้นที่
พิเศษชายแดนภาคใต้**

- 1.นางเจ้เสาะ สามี จ.ปัตตานี
- 2.นายอิสแมง สามี จ.ยะลา
- 3.นางฟาอิเซห์ กาทง จ.นราธิวาส
- 4.นางสาวหนูไอนี สมาน จ.สงขลา สบส.



อสม.ดีเด่น ระดับชาติกรุงเทพมหานคร
นายศรีศักดิ์ แสงสุข
ศูนย์บริการสาธารณสุข 44

คอลัมน์สราพาทัวร์ คอลัมน์ใหม่แกะกล่องเอาใจคนชอบเซลฟี ถ่ายรูป ชิลล์ๆ ช่วงเช้า พักเที่ยงก่อนกลับบ้าน เพื่อสุขภาพที่ดี ทั้งกายและใจ แสขปีมีความสุขในการทำงาน (Happy work place) ด้วยอิริยาบถ ถ่ายรูป อ่านหนังสือ จิบน้ำชา ออกกำลังกาย



ฉบับนี้สราพาทัวร์ 2 ที่สุดแจ่มว้าวไปกันเลยทีเดียว มุมสำนักบริหาร ชั้น 2 กรม สบส.

สถานที่เช็คอินสุดฮิต

จุดเด่นชั้น 2 ด้วยการจัดวางมุมอ่านหนังสือพิมพ์ และนิตยสารเล่มโปรดหน้าอ่าน พร้อมผ่อนคลายไปกับเสียงน้ำตก หรือจะถ่ายรูปกับต้นไม้เขียวขจี เพิ่มความสดชื่นด้วยการจิบน้ำชา กาแฟเพิ่มพลังในการทำงาน

มุมนั่งสบาย สบส. สุขใจ

มุมนั่งสบายยามเช้า รับแสงแดดอ่อนๆ เพิ่มโอโซน ด้วยมุมนั่งสบายบรรยากาศสดชื่น สูดอากาศรับออกซิเจน



**HAPPY
WORKPLACE**

หรือจะถ่ายภาพเซลฟีกับธรรมชาติ ลงโซเชียลเรียกยอด like แบบรัวๆ ไปเลยจ้า

ฉบับหน้าสราพาทัวร์จะไปทัวร์ที่ไหนต้องติดตามกัน เดียวขอไปหาจุดเซลฟีก่อนคับบบบ บ๊ายบาย สบส



ยิ้มต้อนรับ Summer แบบ Hot Hot!! ด้วยดวงสุขภาพ ที่จะทำให้ทุกราศีแข็งแรง ต้านโรคไปด้วยกันนะจ๊ะ

ขอบอกไว้ก่อนว่าเดือนมีนาคมนี้ ทุกราศีมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยเฉพาะโรคยอดฮิตติดกระแสลมพิษ อย่างไวรัสโรต้า ถ้าเป็นกันขึ้นมาแล้วละก็ต้องหาส่งโรงพยาบาลกันแทบไม่ทัน ฉบับนี้ สบส. ขอ 8 มีคาถาแก้เคล็ดด้วยการกินอาหารที่ปรุงสุกร้อนสะอาด ใช้น้ำอุ่นล้าง ล้างมือบ่อยๆ เพื่อป้องกันการสัมผัสเชื้อโรคเข้าทางปากและควรหลีกเลี่ยงสถานที่ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค อย่าลืมนักปฏิบัติให้เป็นนิสัยกันด้วยนะจ๊ะ และอย่าลืมนักปฏิบัติถึงดวงสุขภาพ ให้คิดถึงเรา สบส. ขอ 8 สบส

รวมว.สธ.ตรวจเยี่ยม

ศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณ นายแพทย์ ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข และคณะผู้บริหาร เยี่ยมติดตามการดำเนินงานของกรมสนับสนุนบริการสุขภาพทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค พร้อมดูผลการดำเนินงานตามภารกิจของกรมฯ ณ ห้องประชุม conference กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ **สบส**



สุขศาลา

พญ. ประนอม คำเที่ยง อธิบดีกรม สบส. พร้อมด้วยผู้บริหาร และเจ้าหน้าที่จากสำนักงานสนับสนุนบริการสุขภาพ เขต ๕ จ.ราชบุรี ลงพื้นที่เพื่อประชุมหารือการจัดตั้งและการดำเนินงานสุขศาลาพระราชทานศูนย์การเรียนตำรวจตระเวนชายแดน ณ จ.กาญจนบุรี **สบส**

ประชุมหารือ

นพ.ธงชัย กิรติหัตถยากร รองอธิบดีกรม สบส. ร่วมประชุมหารือแนวทางการบูรณาการปฏิบัติงานด้านคุ้มครองผู้บริโภค (จัดตั้งศูนย์เฝ้าระวังร่วมกัน) ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ณ ห้องประชุมสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค **สคบส**



คัดเลือก อสม.

นพ.ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ รองอธิบดีกรม สบส. พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่สำนักงานสบส. เขต ๕ จ.ราชบุรี ลงพื้นที่คัดเลือก

เลือก อสม.ดีเด่นระดับชาติ สาขาการส่งเสริมสุขภาพ ณ ต.พนมทวน อ.พนมทวน จ.กาญจนบุรี **สบส**



อบรมผู้ดำเนินการสปา

นพ.ประภาส จิตตาศิริหุวัตร รองอธิบดีกรม สบส. เป็นประธานเปิดการอบรมพัฒนาศักยภาพผู้ดำเนินการในสถานประกอบการเพื่อสุขภาพที่ผ่านการทดสอบฯ และผู้ที่สนใจรับทราบถึง



แนวทางการขอรับใบอนุญาต และการปฏิบัติงานในบทบาทหน้าที่ของผู้ดำเนินการฯ ตาม พรบ.สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ.2559 โดยจัดอบรม 2 วัน แบ่งเป็น 2 รุ่น มีผู้เข้าอบรมทั้งสิ้น 500 คน **สบส**



Knock Door

นพ.ภัทรพล จึงสมเจตไพศาล ผู้อำนวยการกองสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ ปลอญขบวนคาราวาน “Knock Door” เคาะประตูเชิญชวนร้านนวด-ร้านสปาพร้อมกันทั่วประเทศ เพื่อประชาสัมพันธ์รณรงค์ให้กิจการนวด กิจการสปา ให้มายื่นขอใบอนุญาตเปิดกิจการอย่างถูกต้องตามกฎหมาย **สบส**



สรุปผลการสอบทาน

สำนักงาน สบส. เขต 1 จังหวัดเชียงใหม่ เข้ารับฟังการสรุปผลการสอบทานการปฏิบัติงานตามแผนการตรวจสอบประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 ในส่วนของการปฏิบัติงานด้านการเงินบัญชี ด้านการบริหารพัสดุ ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม ค่าใช้จ่ายในการประชุม ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ การประเมินระบบการควบคุมภายใน และด้านอื่นๆที่เกี่ยวข้อง โดยกลุ่มตรวจสอบภายใน **สบส**



สรุปผล

สำนักงาน สบส.เขต 12 จังหวัดสงขลา เข้าสรุปการดำเนินงานสอบเทียบเครื่องมือแพทย์ ณ โรงพยาบาลสุโขทัย-ลก จ.นราธิวาส **สบส**



ลงนามคำรับรอง

สถาบันพัฒนานวัตกรรมการบริการสุขภาพภาคใต้ จ.นครศรีธรรมราช ลงนามบันทึกคำรับรองการปฏิบัติราชการ ระหว่างหัวหน้ากลุ่มงานข้าราชการ และพนักงานราชการ **สบส**

สำรวจ

สำนักงานฯ สบส. เขต 2 จ.พิษณุโลก ลงพื้นที่สำรวจ ขี้แฉงงานจัดเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลสภาพและปัญหา ณ ที่ตั้งของสุัชศาลาพระราชทานฯ เลตองคุด และแม่มัจหันะ อ.อุ้มผาง จ.ตาก **สบส**



ทดสอบเครื่องมือแพทย์

สำนักงาน สบส. เขต ๕ จ.ราชบุรี ร่วมส่งเสริมมาตรฐานเครื่องมือแพทย์และด้านความปลอดภัยในโรงพยาบาล กิจกรรมทดสอบเครื่องมือแพทย์และตรวจวิศวกรรมความปลอดภัยในโรงพยาบาลนครปฐม จ.นครปฐม **สบส**



เยี่ยมเสริมพลัง

สำนักงาน สบส. เขต 10 จังหวัดอุบลราชธานี เยี่ยมเสริมพลังและสร้างขวัญกำลังใจให้การสนับสนุนและเตรียมความพร้อมก่อนถึงกำหนดการคัดเลือกจริงให้กับอสม.สาขาคุ้มครองผู้บริโภคดีด้านสุขภาพ อสม.ระดับชาติ ประจำปี 2561 ณ รพ.สต.บ้านสมสะอาด ต.โคกสำราญ อ.เมืองนงทวา จ.ยโสธร **สบส**

Check In for Good Health

กรม สบส.จัดโครงการสื่อสารเพื่อส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ในกิจกรรม Check In For Good Health เพื่อสร้างวัฒนธรรมการออกกำลังกาย กระตุ้นให้เจ้าหน้าที่ทุกคนรักสุขภาพของตัวเองและหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพ ปรับพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ลดการเจ็บป่วยด้านร่างกายและสุขภาพจิต ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของเจ้าหน้าที่ในองค์กร **สบส**



ติดตาม

สำนักงาน สบส.เขต 2 จ.พิษณุโลก ลงติดตามการดำเนินงานสถานพยาบาลภาคเอกชนและสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ จ.อุตรดิตถ์ **สบส**



ข้อคิด...ก่อนขึ้นเตียง

คาถา 3 สม ต้องให้ขึ้นใจก่อนศัลยกรรม



สมวัย

ควรทำในช่วงอายุที่เหมาะสม

สมเหตุ

คำนึงถึงความจำเป็นและ
ประโยชน์ที่จะได้รับ



สถานที่เหมาะสม

เลือกรับบริการจากสถานพยาบาล
ที่ถูกต้องตามกฎหมาย

สายいสวยงามปลอดภัย

สถานพยาบาลที่ถูกต้องตามกฎหมาย www.mrd-hss.moph.go.th
รายชื่อแพทย์ www.tmc.or.th



ทุกวันจันทร์ และ วันพุธ เวลา ๑๔.๐๐ น.

Health Conner ความรู้คู่สุขภาพ



พบกับ

สาระความรู้เรื่องสุขภาพ

กับพิธีกรคนเก่ง “สุธิกา ศรีประพันธ์”

ติดตามชมได้ทาง Facebook live

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ สบส. กระทรวงสาธารณสุข

และ www.Youtube.com/ThePrhss



Health News ข่าวสุขภาพเพื่อคนไทย

วันอังคาร และวันพฤหัสบดี เวลา ๑๔.๐๐ น.