



สถานี

กบรส. @HAD



จุลสารออนไลน์ กองบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ฉบับที่ 13 | ปีที่ 2 | มกราคม 2565



2022

HAPPY
NEW YEAR

สวัสดีปีใหม่ 2565 ขออวยพรให้ชาว กบรส. ทุกท่าน และครอบครัว
มีความสุข สมหวัง ประสบความสำเร็จความเจริญ
ขอให้ปีใหม่เป็นปีที่ดีพิเศษสำหรับทุกท่านค่ะ

นางเกวลิณ ชื่นเจริญสุข
รองผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข



สุขสันต์วันปีใหม่ 2565 ขออวยพรให้พี่น้องชาว กบรส. ทุกท่าน
และครอบครัว มีความสุข ความรัก และเสียงหัวเราะ เต็มเต็มชีวิตของคุณ
ขอให้มีความสุขกาย สบายใจ ปราศจากทุกข์ โศก โรคภัยทั้งหลายทั้งปวงเทอญ

นางณปภัช นฤคนธ์
รองผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข



ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ 2565 ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย
จงดลบันดาลให้ ชาว กบรส. ทุกท่าน และครอบครัว พบแต่ความสุข
ความเจริญ คิดประสงค์สิ่งใด สมความปรารถนาทุกประการ
ตลอดปี และตลอดไป

นางมยุรี เอี่ยมเจริญ
รองผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข



ขอให้ปี ใหม่ 2565 ปีนี้ เป็นปีที่ดีสำหรับชาว กบรส. ทุกท่าน และครอบครัว
ขอให้ปีนี้เป็นปีที่เต็มไปด้วยสิ่งดี ๆ และสดชื่น แจ่มใส
เบิกบานใจทุกวัน ทุกปี ตลอดไป

นางสาววรรณิดา ศรีสุพรรณ
รองผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข





ทีมปาก. บอกกล่าว



สวัสดีปีใหม่ พ.ศ. 2565 ทุกท่านคะ แด่เพลงนิตเดียวเราก็เดินทางมาด้วยกันครบ 1 ปีแล้วนะคะ เวลาผ่านไปเร็วมากจนบางเรื่องที่เราคิดไว้ยังไม่มีโอกาสได้ทำ หรือยังทำไม่สำเร็จ มีบางท่านเคยกล่าวไว้ว่า เราทุกคนรู้เวลาที่ผ่านไป แต่เราไม่อาจรู้เวลาที่เหลืออยู่ได้เลย การตั้งเป้าหมายในแต่ละช่วงและแต่ละวัน ของชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก คิดแล้วลงมือทำยังมีโอกาสสำเร็จหรือไม่สำเร็จ ก็ยังดีกว่าไม่ได้ลงมือทำเลย ไม่สำเร็จแน่นอน “Later becomes Never”

สถานการณ์การติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่เราต่างคิดว่าสถานการณ์น่าจะดีขึ้น จะกลับเข้าสู่การใช้ชีวิตปกติได้เร็วๆ นี้ กลับมาพลิกผันจากสายพันธุ์ใหม่ล่าสุด โอไมครอน Omicron มีรายงาน พบว่าประเทศฝรั่งเศสมียอดผู้ติดเชื้อใหม่เป็นลำดับที่ 1 จากรายงาน 225 ประเทศ ส่วนประเทศไทยอยู่ลำดับที่ 41 เช่นเดิม จำนวนผู้ติดเชื้อสะสมเลือนลงเป็นลำดับที่ 30 มีผู้ติดเชื้อสะสมจำนวน 2,432,534 คน เมื่อเทียบกับจำนวน ประชากรทั้งหมด 70,076,537 คน คิดเป็นอัตราส่วน 29 : 1 (worldometer.info, 2022, Jan 30) มาตรการ VUCA (Vaccine -Universal Prevention – COVID Free setting – Antigen test kit) ยังคงใช้ได้และปลอดภัย เสมอค่ะ

ท้ายนี้ กอง บก.ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่ปีเสือทอง เปิดรับความสุข ความสำเร็จ เป็นของทุกท่าน ตลอดปี พ.ศ. 2565 และตลอดไป ขอขอบคุณสำหรับเนื้อหาและภาพที่สวยงาม ขอเชิญทุกท่านรับชมค่ะ



ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์

นายแพทย์กรฤกษ์ ลิ้มสมมุติ

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นางณปภัช นฤคนธ์
นางอัจฉรา วิไลสกุลยง

กองบรรณาธิการ

นางรสสุคนธ์ กังอุบล
นางสาวณิชาพัชร ประสงค์มงคล
นายชูชัย อรรถวิสัย

ฝ่ายศิลป์

นางสาวพัชรินทร์ ไชยสิงห์
นายฤทธิชัย อำนวยฤทธิ์
นางสาวชมพูนุท วงศ์โพธิ์บุญ

ผลิตโดย

กลุ่มงานยุทธศาสตร์
กองบริหารการสาธารณสุข
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2590 1758



๘ มกราคม วันคล้ายวันประสูติ
สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าสิริวัณณวรี นารีรัตนราชกัญญา
ทรงพระเจริญ

ควรมีควรแล้วแต่จะโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหาร และบุคลากรกองบริหารการสาธารณสุข



วันสมเด็จพระนเรศวรมหาราช

วันที่ ๑๘ มกราคม

สมเด็จพระนเรศวรมหาราช พระมหากษัตริย์ผู้ทรงเป็นนักรบผู้กล้าหาญ
ต่อสู้กับอริราชศัตรูและทรงกระทำยุทธหัตถีมีชัยชนะเหนือพระมหาอุปราชา
ทรงกอบกู้เอกราชและประกาศอิสรภาพให้ไทยพ้นจากการเสียกรุงครั้งที่ ๑



รณรงค์

"กบรส. รักษาวินัย
สร้างนิสัย ตรงต่อเวลา"



ประโยชน์ ของการตรงต่อเวลา



ทำให้เรามีนิสัยขยันขันแข็ง เอาการเอางานอย่างจริงจัง

ฝึกให้เราเป็นคนกระตือรือร้น มีชีวิตชีวา

ทำให้เรามีความซื่อตรงต่อตัวเอง

ทำให้เราทำงานได้สะดวก รวดเร็ว เรียบร้อย

หน้าที่การงานประสบความสำเร็จ ชีวิตก้าวหน้า

สามารถกำหนดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เราจะกระทำได้ในแต่ละวัน
ทำให้ชีวิตมีระเบียบ และมีวินัยกับตนเอง

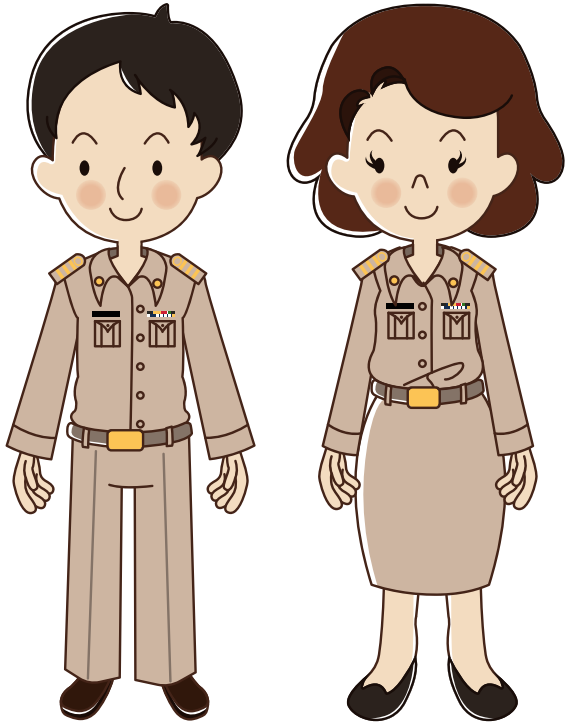
เป็นที่เชื่อถือ และไว้วางใจของคนอื่น



กบรส. ร่วมใจ แต่งกายประจำวัน ตามวัฒนธรรมองค์กร

วันจันทร์

ชุดเครื่องแบบราชการ
หรือเสื้อเหลือง



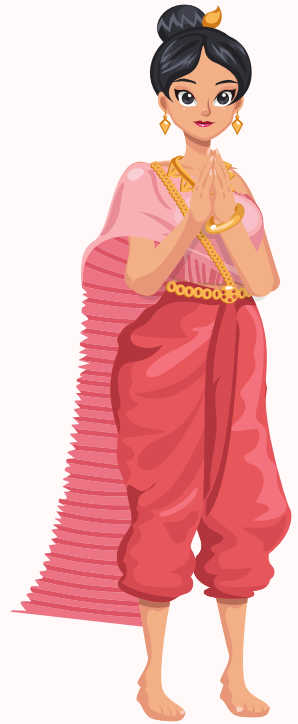
วันอังคาร

แต่งกายชุดสุภาพ



วันพุธ

ชุดผ้าไทย หรือ
ชุดพื้นเมือง



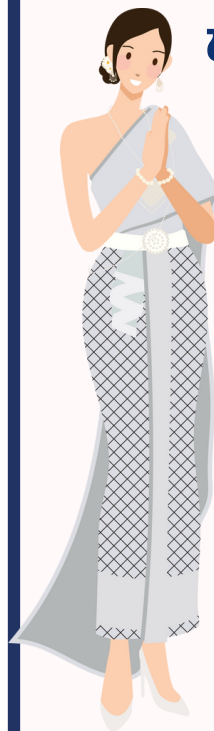
วันพฤหัสบดี

แต่งกายชุดสุภาพ



วันศุกร์

ชุดผ้าไทย หรือ
ชุดพื้นเมือง



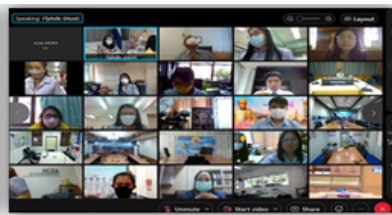


ประชุมเชิงปฏิบัติการการดำเนินงานพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) สู่ความเป็นเลิศ



เมื่อวันพุธ ที่ 5 มกราคม 2565 กลุ่มงานยุทธศาสตร์ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการการดำเนินงานพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) สู่ความเป็นเลิศ กองบริหารการสาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 โดยมีนายแพทย์กรฤช ลิ้มสมมุติ ผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข เป็นประธานการประชุม วัตถุประสงค์เพื่อสร้างความเข้าใจถึงแนวทางเกณฑ์รางวัลบริการภาครัฐ และให้กองบริหารการสาธารณสุข สามารถผ่านเกณฑ์การประเมินรางวัลบริการภาครัฐ ในการนี้ได้รับเกียรติวิทยากรอาจารย์ธีระ ถาวรบุตร ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาองค์กรสู่ความเป็นเลิศตามแนวทางเกณฑ์รางวัลคุณภาพแห่งชาติ (TQA) ให้ความรู้ คณะทำงาน ซึ่งเป็นผู้แทนกลุ่มงาน จำนวน 30 คน ณ ห้องประชุมอุทัย สุดสุข ชั้น 5 อาคาร 7 กองบริหารการสาธารณสุข และผ่านระบบออนไลน์ Cisco Webex Meetings

ประชุมเชิงปฏิบัติการการบริหารจัดการด้านการบำบัดฟื้นฟูผู้เสพติด ปีงบประมาณ พ.ศ. 2565



เมื่อวันที่ 10 -11 มกราคม 2565 กลุ่มงานพัฒนาระบบบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดและสารเสพติด จัดประชุมเชิงปฏิบัติการการบริหารจัดการด้านการบำบัดฟื้นฟูผู้เสพติดผู้ติดยาเสพติด ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 ณ ห้องประชุมอุทัย สุดสุข อาคาร 7 ชั้น 5 ตึกสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข และผ่านระบบออนไลน์ Cisco Webex Meetings โดยมีนายแพทย์พงศ์เกษม ไข่มุกด์ ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข เขตสุขภาพที่ 9 เป็นประธานการประชุม และนายแพทย์กรฤช ลิ้มสมมุติ



ผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข กล่าวรายงานและร่วมบรรยาย ในหัวข้อ "การจัดระบบบริการบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ปีงบประมาณ 2565" โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วย ผู้รับผิดชอบงานยาเสพติด ในสำนักงานเขตสุขภาพที่ 1 - 12 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดทุกจังหวัด และโรงพยาบาลสังกัด สป. จำนวนทั้งสิ้น 350 คน ทั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากสำนักงาน ป.ป.ส. สำนักงานศาลยุติธรรม กรมการปกครอง กรมคุมประพฤติ และหน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุข ร่วมเป็นวิทยากรบรรยาย



อบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากร ด้านสารสนเทศ (รุ่นที่ 1)



ผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข
ให้เกียรติเป็นประธานในการเปิดการอบรม



วิทยากรจากศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ
และการสื่อสาร



ผู้ที่ได้รางวัลการทำ
Pre-test/Post-test

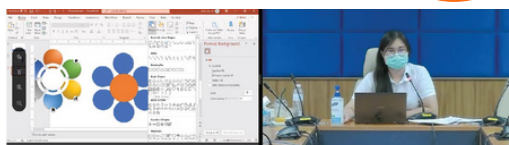


เมื่อวันที่ 19 - 20 มกราคม 2565 กลุ่มงานเทคโนโลยีและสารสนเทศ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากร ด้านสารสนเทศ (รุ่นที่ 1) โดยมีนายแพทย์กรฤกษ์ ลิ้มสมมุติ ผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข ให้เกียรติเป็นประธานในการเปิดการอบรม และได้รับเกียรติวิทยากร จากศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร มาให้ความรู้ การใช้งาน **Microsoft Excel** เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 6 อาคาร 7 กองบริหารการสาธารณสุข และผ่านระบบออนไลน์ Cisco Webex Meetings

อบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากร ด้านสารสนเทศ (รุ่นที่ 2)



ผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข
ให้เกียรติเป็นประธานในการเปิดการอบรม



ผู้ที่ได้รางวัลการทำ
Pre-test/Post-test
และส่งผลงาน



เมื่อวันที่ 24 - 25 มกราคม 2565 กลุ่มงานเทคโนโลยีและสารสนเทศ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากร ด้านสารสนเทศ (รุ่นที่ 2) โดยมีนายแพทย์กรฤกษ์ ลิ้มสมมุติ ผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข ให้เกียรติเป็นประธานในการเปิดการอบรม และได้รับเกียรติวิทยากร จากบริษัท บาร์เทอร์เจ จำกัด มาให้ความรู้ การสร้าง Infographic ในการนำเสนอผลงานด้วยโปรแกรม **Microsoft PowerPoint** เพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 6 อาคาร 7 กองบริหารการสาธารณสุข และผ่านระบบออนไลน์ Cisco Webex Meetings

กบรส. ร่วมใจตอบแบบประเมิน



ประเมินความสุขบุคลากร (Happinometer)



ประเมินสุขภาวะองค์กร
(Happy Public Organization Index : HPI)



บุคลากรกองบริหารการสาธารณสุข
ร่วมใจตอบแบบประเมินความ
สุขบุคลากร (Happinometer) และแบบประเมินสุขภาวะ
องค์กร (Happy Public Organization Index : HPI)
ตามนโยบายมุ่งเน้นกระทรวงสาธารณสุข ข้อ 9 องค์กร
แห่งความสุข และตัวชี้วัดกระทรวงสาธารณสุข
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 ตัวชี้วัดที่ 60 องค์กร
แห่งความสุขที่มีคุณภาพ มุ่งสู่เป้าหมายกองบริหาร
การสาธารณสุขเป็นองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพ
และเป็นต้นแบบ



ประกาศกองบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง กองบริหารการสาธารณสุของค์การแห่งความสุขที่มีคุณภาพ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕



กองบริหารการสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง กองบริหารการสาธารณสุของค์การแห่งความสุขที่มีคุณภาพ ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

กองบริหารการสาธารณสุข ขอชื่นชมและยกย่องบุคลากร และส่วนอื่นใน
ในการดำเนินงานด้านความสุข (Happinometer) และ Happy Work Life เพื่อองค์กร
มีความสุขและมีความเป็นอยู่ที่ดีของบุคลากร โดยได้ดำเนินการตามนโยบาย
ที่วางไว้ และขอชื่นชมบุคลากร

ดังนี้ เพื่อให้กองบริหารการสาธารณสุขเป็นองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพ จึงขอประกาศ

นโยบาย ดังนี้

๑. สนับสนุนการมีส่วนร่วมของบุคลากรทุกระดับ ในการดำเนินงานองค์กรแห่งความสุข

๒. สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีต่อการปฏิบัติงาน และความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน

๓. สร้างบรรยากาศ และส่งเสริมให้บุคลากรมีความสุขในการปฏิบัติงาน ส่งเสริมความผูกพันองค์กร

และการทำงานเป็นทีม

๔. ส่งเสริม และสนับสนุนให้เกิดความสมดุลของการดำเนินชีวิตการทำงานของบุคลากร

(Work Life Balance)

๕. ส่งเสริมให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทั้งภายในและภายนอก การปรับปรุงผลงาน เสริมสร้าง

เป้าหมายขององค์กร

โดยได้มีการพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลขององค์กร

มุ่งสู่การเป็นองค์กรแห่งความสุขที่มีคุณภาพอย่างยั่งยืน ดังนี้

ประกาศ ณ วันที่ ๒๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

กนกพร สุขสมิทธิ์
ผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข

ออฟฟิศซินโดรม



โรคออฟฟิศซินโดรม เป็นโรคที่วัยทำงาน มีความเสี่ยงที่จะเป็นสูงสัญญาณเตือนของอาการที่พบบ่อยมี 3 อาการ

1

ปวดหลังเรื้อรังจากการอยู่หน้าจคอมพิวเตอร์นาน



2

ปวดศีรษะเรื้อรัง



3

มือชา เอ็นอักเสบ นิ้วล็อก การอักเสบของปลอกหุ้มเอ็นข้อมือ เส้นเอ็นนิ้ว



โอกาสเสี่ยงออฟฟิศซินโดรม



- ✓ คุณเป็นคนที่นั่งทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์ อย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อวัน
- ✓ ระหว่างทำงาน คุณมักจะรู้สึกปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ ไหล่ หลัง เอว อยู่เสมอ
- ✓ ระหว่างทำงาน คุณรู้สึกปวดเมื่อยจนบางครั้งต้องกินยาแก้ปวด
- ✓ รู้สึกตาพร่ามัว อ่านหน้าจอไม่ชัด ระหว่างทำงานเป็นบางครั้ง



การป้องกัน โรคออฟฟิศซินโดรม

ท่ากายบริหาร

1



ท่าที่ 1
ทำยืดกล้ามเนื้อคอ

2



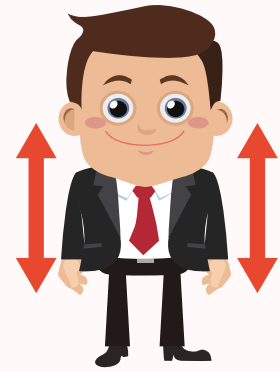
ท่าที่ 2
ทำยืดกล้ามเนื้อสะบักหลัง

3



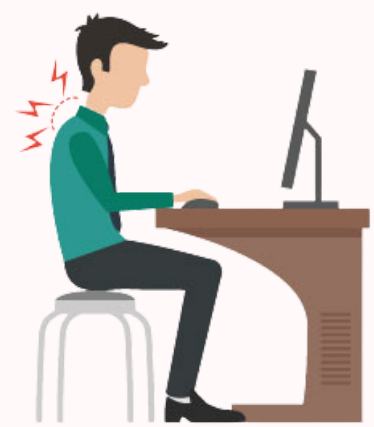
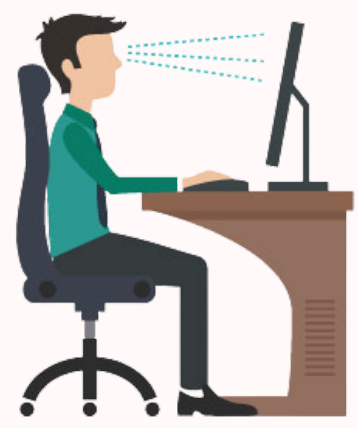
ท่าที่ 3
ทำยืดกล้ามเนื้อแขน

4

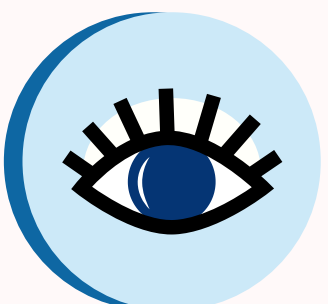


ท่าที่ 4
ทำยืดกล้ามเนื้อไหล่

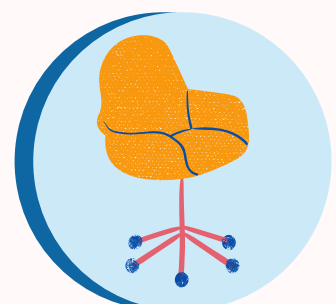
ท่านั่งทำงานที่ถูกต้อง



ปรับพฤติกรรมขณะทำงาน



กะพริบตาบ่อยๆ
พักสายตาทุกๆ 10 นาที



ปรับความสูงของเก้าอี้ให้นั่งสบาย
นั่งหลังตรงชิดขอบด้านในเก้าอี้



แป้นพิมพ์ ควรอยู่ระดับ
ข้อศอก ข้อมือ



กึ่งกลางจอคอมพิวเตอร์
ควรอยู่ระดับสายตา

เปิดประกาศ

4 มาตรการ VUCA



Vaccine

ฉีดวัคซีนครบ ลดอาการป่วยหนัก



U niversal Prevention

ป้องกันตัวเองตลอดเวลา
ห่างไกลจากโควิด



C ovid Free Setting

สถานที่บริการพร้อม
ผู้ให้บริการฉีดวัคซีนครบ
ตรวจ ATK ทุกสัปดาห์



A TK (Antigen test kit)

พร้อมตรวจเสมอเมื่อใกล้ชิดคนติดเชื้อ
หรือมีอาการทางเดินหายใจ



สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดขอนแก่น
043-711000



Covid Free Environment

สถานประกอบการจัดสภาพแวดล้อม
เช่น จัดระบบการระบายอากาศที่เหมาะสม
ดูแลความสะอาด สุขอนามัย
และจัดพื้นที่ให้มีการเว้นระยะห่าง

Covid Free Porsonnel

ผู้ประกอบการ ผู้ให้บริการ พนักงาน
ต้องได้รับการฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์ และตรวจ**ATK**
ทุกสัปดาห์คัดกรองความเสี่ยงด้วย **Thai Save Thai**
และปฏิบัติตาม **DMHTTA** อย่างเคร่งครัด



มาตรการปลอดภัยองค์กร

Covid Free Setting

สำหรับสถานประกอบการ



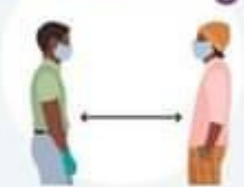
Covid Free Customer

ผู้รับบริการ ต้องได้รับการฉีดวัคซีนครบตามเกณฑ์
และมีผลตรวจ **ATK** เป็นลบไม่เกิน 7 วัน
คัดกรองความเสี่ยงด้วย **Thai Save Thai**
และปฏิบัติตาม **DMHTTA** อย่างเคร่งครัด

มาตรการ DMHTTA

D

Distancing



เว้นระยะห่างระหว่างกัน

T

Temperature



ตรวจวัดอุณหภูมิ

M

Mask wearing



สวมหน้ากากอนามัย
เพื่อป้องกันโรค

T

Testing



ใช้ชุดทดสอบเชื้อ
เพื่อการเฝ้าระวัง

H

Hand washing



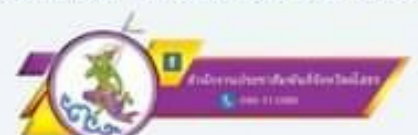
ล้างมือด้วยน้ำ
และสบู่บ่อย ๆ

A

Application



ใช้แอปพลิเคชัน **THAI SAVE THAI**





วันโคนมแห่งชาติ

17 มกราคม

เพื่อรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของ
ในหลวง รัชกาลที่ 9 ที่ทรงริเริ่มอาชีพเลี้ยงโคนม
ให้แก่เกษตรกรชาวไทย





ประโยชน์ ของการดื่มนมวัว



นมวัว เป็นนมจากสัตว์ที่ได้รับความนิยมในการบริโภคมากที่สุด เนื่องจากมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นแหล่งของแคลเซียมและวิตามินหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถดื่มได้ ทุกเพศ ทุกวัย



เสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

แคลเซียมสูงและฟอสฟอรัสในนมวัว ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง จึงช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน และโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกระดูกได้



บำรุงสายตา



นมวัวมีวิตามินเอ มีส่วนช่วยบำรุงสายตา ป้องกันความผิดปกติของประสาทตาที่เกิดจากการใช้งานหนัก ทำให้การมองเห็นตอนกลางคืนดีขึ้น



ช่วยซ่อมแซม และพัฒนากล้ามเนื้อ

นมวัวมีโปรตีน และกรดอะมิโนหลายชนิด เช่น ลิวซีน ไอโซลิวซีน และลานีน ทำหน้าที่ซ่อมแซมเซลล์และเนื้อเยื่อภายในร่างกาย เสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

การดื่มนมวัวในช่วงท้องว่างช่วยให้ขับถ่ายได้คล่องขึ้น เนื่องจากนมวัวมีคาร์โบไฮเดรตที่เป็นน้ำตาลแลคโตส ช่วยควบคุมปริมาณจุลินทรีย์ในระบบทางเดินอาหาร ทำให้อุจจาระนุ่ม ขับถ่ายง่าย



ช่วยลดน้ำหนัก



นมวัวมีแคลอรีต่ำ และมีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก การดื่มนมในมื้อว่างจะช่วยให้อิ่มท้อง และเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย จึงช่วยให้น้ำหนักลดลงได้



ลดการเกิดตะคริว

นมวัวมีโพแทสเซียม และแมกนีเซียม ช่วยขยายหลอดเลือด ลดอาการกล้ามเนื้อเป็นตะคริว รวมถึงอาการปวดท้องประจำเดือนได้อีกด้วย





"ชม เขียร์ แชร"

ออกกำลังกายตามอัตราชีพ

กองบริหารการสาธารณสุข

ผลิตโดย วานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานยุทธศาสตร์ กบรส.



สุขภาพดี



เริ่มที่ตัวคุณ

- นางเกวลิณ ชื่นเจริญสุข -
นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ
รองผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข



"ชม เชียร์ แชร"

ออกกำลังกายตามอัตราฯ

กองบริหารการสาธารณสุข

ผลิตโดย ราชประชาสมาพันธ์ กลุ่มงานยุทธศาสตร์ กบรส.



ออกกำลังกายไม่น้อยกว่า

30 นาทีต่อวัน

แค่ขยับเท่ากับ
ออกกำลังกาย



นางณปภัช นฤคนธ์
รองผู้อำนวยการ
กองบริหารการสาธารณสุข



"ชม เยียร์ แชร"

ออกกำลังกายตามอัตราชีพ

กองบริหารการสาธารณสุข

ผลิตโดย วานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานยุทธศาสตร์ กบรส.



เพราะ
เรื่องสุขภาพ
รอไม่ได้

นางมยุรี เอี่ยมเจริญ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
รองผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข



"ชม เขียร์ แชร"

ออกกำลังกายตามอัตราชีพ

กองบริหารการสาธารณสุข

ผลิตโดย วนประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานยุทธศาสตร์ กบรส.

ขยับ = สุขภาพ
move for health

น.ส.วรรณิดา ศรีสุพรรณ
เภสัชกรเชี่ยวชาญ
รองผู้อำนวยการกองบริหารการสาธารณสุข

2022



HEALTH ADMINISTRATION DIVISION

Facebook : กองบริหารการสาธารณสุข

website : www.phdb.moph.go.th

Tel : 02 590 1758

address : อาคาร 5 ชั้น 6 สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข