จุลสารออนไลน์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
ปีที่ 9 ฉบับที่ 108 ประจำเดือนพฤศจิกายน 2569

สบส. ซอย 8



Must-Read

"กระดูกพรุน" โรคเงียบวัยทำงาน

พาบุกกองวิศวะฯ โฉมใหม่: เปิดห้องลับที่ไม่ได้มีดีแค่ตึกสวย

กินอิ่มแล้ว ทำไมง่วง?

BEYOND CARE

การดูแลผู้สูงอายุ มีอะไรมากกว่าที่คิด

Smart อสม. Plus ดียังไง ทำไมต้องรีบอัปเดต

บอกกล่าว



ทันทุกภัย ห่วงใยผู้สูงวัย

สวัสดีครับคุณผู้อ่านทุกท่าน ช่วงนี้มองไปทางไหนก็มีเรื่องให้ต้องติดตาม ที่หลายคนตื่นตัวกับสถานการณ์ความขัดแย้งและภัยสงครามที่เกิดขึ้นทั่วโลก เรียกได้ว่าโลกของเรามีเรื่องให้ต้องเตรียมพร้อมอยู่เสมอ สิ่งสำคัญคือ “ตื่นตัว แต่ไม่ตื่นตระหนก มีสติ และไม่ประมาท” เพราะการเตรียมพร้อมไว้ก่อน ย่อมดีกว่าต้องมาแก้ไขกันทีหลังนะครับ





สำหรับจุลสารออนไลน์ สบส. ซอย 8 ฉบับเดือนพฤศจิกายนนี้ เรามีเรื่องใกล้ตัวที่หลายครอบครัวให้ความสำคัญ นั่นคือ การดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง ชวนทำความรู้จักกับแนวทางการดูแลที่ถูกต้อง ปลอดภัย ได้มาตรฐาน กับบทบาทของกรม สบส. ในการกำกับดูแลสถานดูแลผู้สูงอายุ ให้ลูกหลานอุ่นใจมากยิ่งขึ้นครับ นอกจากนี้ ยังมีสาระน่ารู้และเรื่องราวที่น่าสนใจอีกมากมายในคอลัมน์ต่าง ๆ อย่าลืมแวะเข้ามาอ่านกันนะครับ

อีกหนึ่งสีสันของเดือนพฤศจิกายนที่ขาดไม่ได้ก็คือ เทศกาลลอยกระทง ขอให้ทุกท่านได้มีช่วงเวลาดี ๆ กับครอบครัวและคนที่รัก ใครมีคำอธิษฐานอะไรก็ขอให้สมหวัง พบเจอแต่สิ่งดี ๆ เรื่องร้าย ๆ ก็ขอให้ลอยไปกับสายน้ำ เหลือไว้แต่รอยยิ้มและความสุข ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับสิ่งดี ๆ ที่กำลังจะเข้ามาครับ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ สบส



สบส.ซอย 8 เล่าเรื่องยาก ให้อ่านง่าย พบกันได้ทุกเดือน จุลสารรายเดือนที่พาไปรู้จักงานกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ แบบเข้าใจง่ายและเป็นกันเอง

ที่ปรึกษา
นายแพทย์ภูวเดช สุระโคตร
ทันตแพทย์อาคม ประดิษฐสุวรรณ
นายสมศักดิ์ กรีชัย
นายแพทย์ภุชงค์ โชยชิน
นายแพทย์อัครพล คุรุศาสตรา

บรรณาธิการ
นายสราวุฒิ จบศรี

กองบรรณาธิการ
นางสาวเพ็ญพิชชา รุ่งเรือง
นางสาวกิรณา สมวาทสรรค์
นางสาวจารุวรรณ บุญยะมณี
นางสาวนีรวรรณ จุฬาทิพย์

พิสูจน์อักษร
นางสาวกฤติยา อินถา

ศิลปกรรม
นางสาวจารุวรรณ บุญยะมณี

ช่างภาพ
นายสิทธิกร ชูปัญญา

ผู้ช่วยช่างภาพ
นางสาวณิชา ประการแก้ว

คนบนปก
นางสุภัชญา ยศประกอบ
กองสุขศึกษา
นางสาวคุณมา สรชนานนท์
กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล
สำนักงานเลขานุการกรม

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

Follow Us on Facebook
hss8book
สแกน

เรื่องเด่นเป็นข่าว





Smart อสม. Plus แอปใหม่ ใช้งานแทนแอปเดิม

กรม สบส. เดินหน้าพัฒนาแอปพลิเคชัน Smart อสม. Plus และระบบ Work Report เพื่อช่วยให้ อสม. ทำงานและส่งรายงานได้สะดวก รวดเร็ว ลดขั้นตอนการทำงาน พร้อมให้เจ้าหน้าที่นำข้อมูลไปใช้ติดตามและวางแผนงานด้านสุขภาพในพื้นที่ โดยดาวน์โหลดแอปใหม่ได้ตั้งแต่บัดนี้ ทั้ง App Store และ Google Play ส่วนแอป Smart อสม. (ระบบเดิม) จะปิดใช้งานตั้งแต่วันที่ 30 พ.ย.2569 เป็นต้นไป สบส

สบส. เร่งเช็ก 1,204

สถานดูแลผู้สูงอายุที่ได้รับอนุญาต

กรม สบส. เร่งตรวจมาตรฐานสถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง ซึ่งได้รับอนุญาตแล้ว 1,204 แห่งทั่วประเทศ ตั้งเป้าตรวจให้ครบภายใน 30 พ.ย.2569 ล่าสุด (26 ต.ค 2569) ตรวจแล้ว 206 แห่ง



พบบางแห่งหย่อนมาตรฐาน เผย 3 จุดหลักที่ต้องปรับปรุง ได้แก่ สถานที่ไม่ตรงตามที่ได้รับอนุญาต การจัดการขยะไม่ถูกสุขลักษณะ และการดูแลผู้รับบริการที่ไม่เหมาะสม พร้อมกำชับผู้ประกอบการแก้ไขให้ได้มาตรฐาน เพื่อความปลอดภัยของผู้สูงอายุและสร้างความมั่นใจให้ครอบครัว สบส



ทะเบียนกับกรม สบส. เพื่อให้ผู้สูงวัยได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมในแต่ละวัน

แต่รู้ไหมว่า... นอกจากผู้ดูแลที่คอยอยู่เคียงข้างผู้สูงอายุแล้ว ยังมีอีกหนึ่งคนสำคัญที่อยู่เบื้องหลัง

ผู้ดูแลมืออาชีพ หัวใจสำคัญของคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย

ลองนึกภาพว่า...ถ้าวันหนึ่งคุณพ่อคุณแม่ต้องไปอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุ สิ่งที่ลูกหลานอยากเห็นคงไม่ใช่แค่ห้องพักสะอาด อาหารดี หรือสถานที่น่าอยู่เท่านั้น แต่ยังอยากมั่นใจด้วยว่า ทุกวันที่ท่านอยู่ที่นั่น จะมีคนคอยดูแลเอาใจใส่ เข้าใจความต้องการ และพร้อมช่วยเหลือเมื่อจำเป็น







คนที่ทำหน้าที่ดูแลอย่างใกล้ชิดนี้เรียกว่า “ผู้ดูแล (Caregiver)” ซึ่งไม่ใช่ใครก็ได้ที่จะเข้ามาทำหน้าที่นี้ เพราะต้องมีความรู้และทักษะในการดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกวิธี ผ่านการอบรมตามหลักสูตรที่กรม สบส. รับรอง และได้รับการขึ้นการดูแล นั่นคือ “ผู้ดำเนินการ (Manager)” เป็นคนดูแลภาพรวมของสถานประกอบการประเภทที่จัดให้มีที่พัก และมีการพักค้างคืน ตั้งแต่ดูแล

ความพร้อมของบุคลากรจัดระบบการให้บริการ ไปจนถึงดูแลให้สถานที่มีความสะอาด ปลอดภัย และได้มาตรฐาน

พูดง่าย ๆ ผู้ดูแลคือคนที่ดูแลผู้สูงอายุโดยตรง ส่วนผู้ดำเนินการคือคนที่คอยดูแลให้ทุกอย่างพร้อมสำหรับการดูแลผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ซึ่งต้องใส่ใจหลายเรื่อง ไม่ว่าจะเป็น ...

- สถานที่และสิ่งแวดล้อม ที่สะอาด เป็นระเบียบ และเหมาะกับผู้สูงอายุ





- ความปลอดภัย ทั้งการป้องกันอุบัติเหตุและการรับมือเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน
- การบริการ ที่มีบุคลากรเพียงพอและมีความรู้ความสามารถเหมาะสมกับงานดูแล

เห็นไหมว่า การเป็นผู้ดำเนินการจึงไม่ใช่แค่การบริหารสถานดูแลให้เปิดบริการได้เท่านั้น แต่ยังต้องมีความรู้ความเข้าใจในการดูแลกิจการ และรับผิดชอบให้บริการเป็นไปอย่างมีคุณภาพ ด้วย ผู้ที่ต้องการขอรับใบอนุญาตเป็นผู้ดำเนินการจึงต้องผ่านการทดสอบก่อน เพื่อให้มั่นใจว่าผู้ทำหน้าที่นี้มีความพร้อมและเข้าใจมาตรฐานที่ต้องดูแล ซึ่งกรม สบส. มีเปิดสอบทุกปี เมื่อสอบผ่านแล้ว จึงยื่นขอใบอนุญาตเป็นผู้ดำเนินการได้







เมื่อผู้ดูแลทำหน้าที่ได้ดี ผู้ดำเนินการใส่ใจมาตรฐาน และสถานดูแลมีระบบบริการที่พร้อม ผู้สูงวัยก็มีความสุขกับทุกวัน ส่วนลูกหลานก็อุ่นใจได้ว่า คนที่รักกำลังได้รับการดูแลอย่างดีที่สุด สบส

นางแบบ : นางสุภัชญา ยศประกอบ กองสุขศึกษา, นางสาวคุณมา สรชนานนท์
กลุ่มบริหารทรัพยากรบุคคล สำนักงานเลขานุการกรม





เปิดบ้านกอง วศ.
ปรับใหม่ ไฉไลกว่าเดิม

ฮัลโหล! วันนี้สราพาทัวร์จะพาทุกคนไปเปิดประตูชมโฉมใหม่อาคารกองวิศวกรรมการแพทย์ (วศ.) กรม สบส. ซอยสาธารณสุข 8 ที่ครั้งนี้จัดเต็มกับการปรับปรุงสถานที่ทำงานให้ดูทันสมัย สดใส เป็นระเบียบ และเสริมภาพลักษณ์องค์กรให้ดูเป็นมืออาชีพมากยิ่งขึ้น ตามสรามาเลยครับ



จุดที่ 1 ชั้น 1 : เปิดประตูต้อนรับด้วยความทันสมัย

เริ่มต้นกันที่ชั้น 1 กับโฉมใหม่บริเวณโถงทางเข้า มีการปรับปรุงลิฟต์โดยสาร พร้อมติดตั้งหน้าจอประชาสัมพันธ์ ให้ผู้มาติดต่อราชการได้รับข้อมูลข่าวสารกันแบบสะดวก รวดเร็ว ตั้งแต่ก้าวแรกที่เข้ามาเลยครับ





จุดที่ 2 ชั้น 2 : พื้นที่ทำงานใหม่ สดใสกว่าเดิม

ขยับขึ้นมาที่ชั้น 2 บอกเลยว่าเปลี่ยนโฉมใหม่ทั้งชั้น! ทั้งห้องประชุมปราปตี ห้องวิษณุ และพื้นที่ปฏิบัติงานของกลุ่มงานต่าง ๆ ที่ได้รับการปรับปรุงให้มีความทันสมัย สวยงาม และเหมาะสมกับการทำงานมากขึ้น















จุดที่ 3 ชั้น 3 : พื้นที่แห่งการเรียนรู้และพัฒนา

ห้องนี้สราพาทัวร์เคยพาทุกคนมาเยี่ยมชมกันแล้ว ศูนย์ความเป็นเลิศด้านวิศวกรรมการแพทย์ เป็นพื้นที่สำหรับปฏิบัติงานและฝึกอบรมหลักสูตรด้านวิศวกรรมการแพทย์ที่น่าสนใจของกอง วศ.

จุดที่ 4 ชั้น 5 (อาคารจอดรถ) : ห้องปฏิบัติการมาตรฐานระดับมืออาชีพ

จุดนี้สำคัญมาก ห้องปฏิบัติการสอบเทียบเครื่องมือแพทย์ของกองวิศวกรรมการแพทย์ ที่ให้บริการสอบเทียบเครื่องมือแพทย์ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ อุณหภูมิ ความดัน ไฟฟ้า มวล ฯลฯ เรียกว่าเป็นอีกหนึ่งภารกิจสำคัญที่ช่วยสนับสนุนคุณภาพและความน่าเชื่อถือของเครื่องมือแพทย์ในระบบบริการสุขภาพ

ปิดท้ายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือผู้สนใจเข้ารับการอบรมหลักสูตรต่าง ๆ รวมถึงหน่วยงานที่ต้องการใช้บริการสอบเทียบเครื่องมือแพทย์ สามารถติดต่อได้ที่ กองวิศวกรรมการแพทย์ กรม สบส. สายด่วน 06 5748 4026 แล้วพบกันใหม่ครั้งหน้า สวัสดีครับ สบส

นายแบบ : นายกิตติพงศ์ คะนึง กองวิศวกรรมการแพทย์

Q&A

หากครบกำหนดต่ออายุใบดำเนินการสถานพยาบาล แต่มีการเปลี่ยนตัวแพทย์ผู้ดำเนินการ ต้องยื่นต่ออายุให้แพทย์คนเดิมหรือไม่?

ไม่ต้องยื่นต่ออายุให้แพทย์คนเดิม โดยยื่นขอเปลี่ยนตัวแพทย์ผู้ดำเนินการคนใหม่ในวันที่มาต่ออายุได้เลย สบส



กินข้าวเสร็จทำไมชอบง่วง?

เพื่อนๆหนูกิเคยเป็นไหม? กินข้าวเสร็จปุ๊บ หนังตาก็เริ่มหนัก อยากฟุบลงตรงนั้นเลย! โดยเฉพาะวันทำงานที่ต้องนั่งหน้าคอมฯ ต่อ บอกเลยว่าทรมานสุด ๆ อาการง่วงหลังมื้ออาหารเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ โดยเฉพาะเวลาที่เรากินเยอะเกินไป สารอาหารต่างๆที่เรากินเข้าไป เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เข้าสู่ระบบประสาท ทำให้สมองผ่อนคลาย จนทำให้เราเกิดอาการเคลิ้มง่วงนอนนั่นเอง

ถ้าใครไม่อยากง่วงจนทำอะไรไม่ไหว ลองเริ่มจากกินให้อิ่มพอดี ไม่ต้องจัดเต็มจนแน่นท้อง เลือกอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ปลาและเนื้อไก่ กินช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียด และอย่าลืมเติมผักผลไม้ในมื้ออาหาร เช่น ฝรั่ง แก้วมังกร มะเขือเทศ เป็นต้น ส่วนของทอด ขนม และแป้งขัดสี หรือน้ำหวาน ชา กาแฟต่างๆ กินให้พอดีด้วยนะคะ

อีกวิธีง่าย ๆ ที่หลายคนอาจมองข้าม คือหลังกินข้าวประมาณ 10–15 นาที ลองลุกขึ้นเดินเล่นเบา ๆ แกว่งแขน หรือชวนเพื่อนข้าง ๆ เม้ามอยสักหน่อย แทนการนั่งแช่อยู่ที่เดิมนาน ๆ แค่นี้ก็ช่วยให้ร่างกายได้ขยับและรู้สึกสดชื่นขึ้นได้

เห็นมั้ยว่า วิธีรับมือกับอาการง่วงหลังมื้ออาหารไม่จำเป็นต้องยุ่งยาก แค่กินให้พอดี เลือกอาหารให้เหมาะสม แล้วหาเวลาขยับตัวบ้าง ก็ช่วยให้ช่วงบ่ายไม่หมดแรงง่าย ๆ แต่ถ้าง่วงมากผิดปกติหรือง่วงบ่อยจนรบกวนชีวิตประจำวัน อย่าปล่อยผ่าน ลองปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงดูค่ะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า หนูกิขอตัวไปนอนก่อน ..เอ๊ย ขอตัวไปเดินยืดเส้นยืดสายให้หายง่วงก่อนนะคะ บ๊ายบาย สิบสี

กำหนดแนวทาง

นพ.ภูวเดช สุระโคตร อธิบดีกรม สบส. เป็นประธานการประชุมกำหนดแนวทางตรวจประเมินเฝ้าระวัง และบังคับใช้กฎหมายกับ “สถานดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิง” ตาม พ.ร.บ.สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 เพื่อยกระดับความปลอดภัยและคุณภาพบริการ พร้อมป้องปรามการเปิดกิจการโดยไม่ได้รับอนุญาตหรือให้บริการเกินขอบเขตที่กฎหมายกำหนด ณ อาคาร กรม สบส.





พ่อทิพย์

ทพ.อาคม ประดิษฐสุวรรรณ รองอธิบดีกรม สบส. ร่วมการแถลงข่าวปฏิบัติการตัดบทพ่อทิพย์ เพื่อปราบปรามการกระทำผิดทางทะเบียน กรณีจ้างคนไทยเป็นบิดา เพื่อแจ้งเกิดให้บุตรของคนต่างด้าวให้ได้สัญชาติโดยมิชอบด้วยกฎหมาย ณ กองกำกับการสืบสวน กองบังคับการตำรวจนครบาล 8 กทม.



คณะประธานชมรม อสม. ระดับภาคและจังหวัด ที่ร่วมแสดงจุดยืนคัดค้านการถ่ายโอนภารกิจ อสม. ไปยัง อบจ. เพื่อรักษาความเป็นเอกภาพและเจตนารมณ์จิตอาสา โดยกรม สบส. ยืนยันพร้อมดูแล ยกระดับสถานะและสร้างหลักประกันที่มั่นคงแก่ อสม. ทุกคนโดยไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง

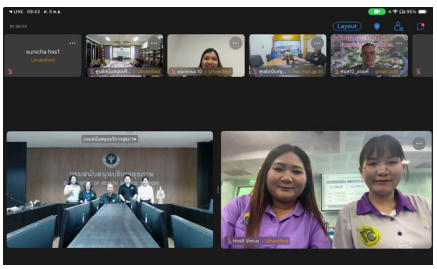
รับหนังสือ

นายสมศักดิ์ กรีชัย รองอธิบดีกรม สบส. เป็นผู้แทนรับหนังสือจากประธานชมรม อสม. แห่งประเทศไทย พร้อม



วางพานพุ่ม

นพ.ภุชงค์ ไชยชิน รองอธิบดีกรม สบส. ร่วมพิธีวางพานพุ่มถวายราชสักการะพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว “พระบิดาแห่งการแพทย์แผนไทย” เนื่องในวันภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย ประจำปี 2569 ณ สวนสมุนไพรเทวะเวสม์รมณีย์ กระทรวงสาธารณสุข จ.นนทบุรี



ขับเคลื่อนงานสุขศึกษา

กองสุขศึกษา จัดประชุมขับเคลื่อนงานสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพระดับเขต เพื่อชี้แจงยุทธศาสตร์ ตัวชี้วัด แนวทางชุมชนจัดการสุขภาพ คู่มือสนับสนุน และการติดตามประเมินผล มุ่งสร้างความร่วมมือกับเครือข่ายและแกนนำสุขภาพ ณ อาคารกรม สบส. และระบบออนไลน์



ตรวจเข้มมาตรฐาน

ศบส.1 ลงพื้นที่ตรวจสอบเชิงรุกในกิจการการดูแลผู้สูงอายุหรือผู้มีภาวะพึ่งพิงในพื้นที่ จ.เชียงราย จำนวน 6 แห่ง เพื่อตรวจประเมินมาตรฐานด้านสถานที่ ด้านความปลอดภัย และด้านการให้บริการให้เป็นไปตามมาตรา 26 แห่ง พ.ร.บ.สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 สบส



วิศวกรรมความปลอดภัย

ศบส.3 เข้าดำเนินการตรวจสอบวิศวกรรมความปลอดภัยภายในศบส.3 จ.นครสวรรค์ 5 ด้าน ได้แก่ ระบบไฟฟ้า ระบบปรับอากาศและระบายอากาศ ระบบอัคคีภัย ระบบสุขาภิบาลและสิ่งแวดล้อม และระบบโครงสร้างอาคาร เพื่อประเมินความปลอดภัยในพื้นที่ทำงาน สร้างความมั่นใจให้แก่บุคลากร และประชาชนผู้มารับบริการ สบส



ส่งเสริมสุขภาพ

ศบส.7 ร่วมงานมหกรรมพลังภาคีเครือข่ายขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อมเขตสุขภาพที่ 7 ณ ขอนแก่นฮอล์ ชั้น 5 ศูนย์การค้าเซ็นทรัล จ. ขอนแก่น สบส



มาตรฐานอาคาร

ศบส.8 ลงพื้นที่ตรวจประเมินมาตรฐานอาคารและสภาพแวดล้อม เครื่องมือและอุปกรณ์ทางการแพทย์ และองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องเพื่อประกอบการพิจารณาคำขอเปลี่ยนแปลงการประกอบกิจการสถานพยาบาล โดยเพิ่มจำนวนเตียงและพื้นที่ใช้สอย ณ รพ.กรุงเทพอุดร จ.อุดรธานี สบส



ยกระดับสปา

ศบส.11 จัดการประชุมส่งเสริมยกระดับสถานประกอบการเพื่อสุขภาพมาตรฐานธุรกิจสปาและนวดไทย และมอบเกียรติบัตรรางวัลนวดไทยพรีเมียมและรางวัลไทยสปาพรีเมียม ณ ห้องประชุม รพ.เกาะสมุย อ.เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี สบส



ตรวจรับงาน

ศบส.12 ร่วมประชุมตรวจรับงานจ้างก่อสร้างอาคารห้องเครื่องระบบวิศวกรรม คสล. 4 ชั้น ณ รพ.หาดใหญ่ จ.สงขลา โดยเป็นการตรวจรับงานงวดที่ 5 ซึ่งผลการตรวจสอบพบว่าถูกต้องและเสร็จสิ้นตามข้อกำหนดในสัญญาจ้าง สบส



กระดูกพรุน ไม่ใช่แค่เรื่องของผู้สูงอายุ



โรคกระดูกพรุนเป็นภัยเงียบ มักไม่มีอาการ
จนกระทั่งกระดูกหัก, โดยเฉพาะผู้หญิงวัยทอง
ที่เสี่ยงสูงกว่าคนทั่วไป **3-4 เท่า**

ปัจจัยเสี่ยงที่ควรรู้



อายุมากขึ้น
โดยเฉพาะหลังวัยหมดประจำเดือน



ขาดแคลเซียม และวิตามินดี



สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์
และขาดการออกกำลังกาย



วิธีป้องกันกระดูกพรุน



กินอาหารที่มีแคลเซียมสูง
เช่น นม ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียว
(ต้องการวันละ 1,000 มก.)



รับวิตามินดีจากแสงแดดอ่อน
ช่วงเช้า 15–20 นาที



ออกกำลังกายแบบลงน้ำหนัก
เช่น เดิน วิ่งเบา ๆ เต้นแอโรบิก



ไม่สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์



ตรวจความหนาแน่นกระดูก
เมื่ออายุ 65 ปีขึ้นไป
หรือมีปัจจัยเสี่ยง



“กระดูกแข็งแรงวันนี้ ป้องกันการหกล้มและกระดูกหัก ในวันข้างหน้า”

คลังสื่อความรู้สุขภาพ

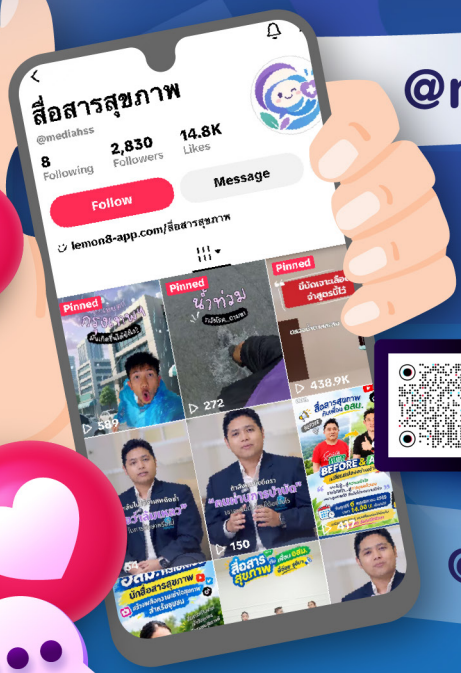
สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์

เรื่องดี ๆ มีให้ดู

แค่เปิด TikTok!

2 ช่อง 2 สไตล์ ทั้งสาระและความสนุก
เลือกติดตามได้ในแบบที่คุณชอบ



@mediahss สื่อสารสุขภาพ

คลิปสั้น เข้าใจง่าย
เรื่องสุขภาพใกล้ตัวที่คุณควรรู้

สื่อสารสุขภาพ
@mediahss



@hsslakorn ละคร สบส.ทำ

ละครสั้น สนุก ได้ความรู้
เรื่องราวใกล้ตัว อสม.
สอดแทรกสาระสุขภาพ และภารกิจ สบส.

ละคร สบส.ทำ
@hsslakorn

กดติดตาม ❤ กดหัวใจ ❤ แชร์ต่อ
แล้วมาเติมสาระและรอยยิ้มไปด้วยกัน!



สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์