



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๐/ ๒๕๖๖

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๑.	กยศ. ชี้แจงการหักเงินเดือน แม้ว่าผู้กู้ยืมจะมีภาระหนี้สูง ก็สามารถแจ้งขอลดการหักเหลือ ๑๐๐ บาทต่อเดือนได้	กระทรวงการคลัง	-
๒.	ตั้ง “ศูนย์รับแจ้งเหตุ ทรมาณ-อุ้มหาย” ที่ กรมการปกครอง ที่ว่าการอำเภอ ทุกแห่ง และสำนักงานอัยการสูงสุด ๑๑๓ แห่งทั่วประเทศ	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๓.	โครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐปี ๒๕๖๕ กรณีประชาชนที่ไม่ผ่านการพิจารณาคุณสมบัติในเรื่อง การถือครองกรรมสิทธิ์ในที่ดินหรืออสังหาริมทรัพย์เกิน กว่าที่โครงการกำหนด	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๔.	กระทรวงยุติธรรม เสริมสร้างการรับรู้ด้านกฎหมายที่ เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันแก่ประชาชน ตอน โพสต์-แชร์ ไม่คิด มีความผิดตามกฎหมาย	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	ประกันสังคม เดือน ผู้ประกันตน อย่าหลงเชื่อพวก มิจฉาชีพ แอบอ้าง ชื่อ เลขอาธิการ สปส. หลอกขอ ข้อมูลอัปเดตผู้ประกันตนผ่านเว็บไซต์ปลอม	กระทรวงแรงงาน	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๖.	ข่าวดี! ครม.เห็นชอบ “ผ้าขาวม้า” ของขึ้นทะเบียนต่อ ยูเนสโกเป็นมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ ภายในเดือนมีนาคม ๒๕๖๖ นี้ ต่อจากโซน นวดไทย โนรา สงกรานต์ และต้มยำกุ้ง	กระทรวงวัฒนธรรม	รูปภาพ ๑ ชุด
๗.	เลี่ยงอันตราย จากฟอร์มาลิน ในอาหารทะเล	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๘.	กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ชวนประชาชนมอบความรัก ให้ครอบครัว เพื่อน คนรัก ออกกำลังกายที่ชอบ ส่งผลให้ จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี และสุขภาพที่ดี แนะนำปฏิบัติ สุขบัญญัติ รักใคร่ให้ชวนออกกำลังกายต้านโรค	กระทรวงสาธารณสุข	-

หมายเหตุ

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ การบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใ้ เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม
๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ต่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูล ข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงการคลัง

กรม / หน่วยงาน กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.)

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.)

ช่องทางการติดต่อ กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) โทรศัพท์ : ๐-๒๖๑๐-๔๘๘๘

๑) หัวข้อเรื่อง กยศ. ขี้แจงการหักเงินเดือน แม้ว่าผู้กู้ยืมจะมีภาระหนี้สูง ก็สามารถแจ้งขอลดการหักเหลือ ๑๐๐ บาทต่อเดือนได้

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง กยศ. ขี้แจงการหักเงินเดือน แม้ว่าผู้กู้ยืมจะมีภาระหนี้สูง ก็สามารถแจ้ง
ขอลดการหักเหลือ ๑๐๐ บาทต่อเดือนได้**

กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) ขี้แจงกรณีที่มีประเด็นในสื่อสังคมออนไลน์โพสต์ข้อความเกี่ยวกับการหักเงินเดือนของลูกหนี้ กยศ. พร้อมเอกสารแสดงตัวอย่างโดยระบุว่า กยศ. หักเงินเดือนลูกหนี้อย่างโหด โดยกองทุนขอขี้แจงในประเด็นดังกล่าวว่า ตัวเลขที่แสดงในหนังสือเป็นตัวเลขตัวอย่างของผู้กู้ยืมที่มียอดผิณฑ์ชำระหนี้สูงเท่านั้น อย่างไรก็ตาม แม้ว่าผู้กู้ยืมจะมีภาระหนี้สูงและมียอดที่ถูกแจ้งหักสูง ก็สามารถแจ้งขอลดการหักเงินเดือนลงเหลือเพียง ๑๐๐ บาทต่อเดือนได้

นายชัยณรงค์ กัจฉปานันท์ ผู้จัดการกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา ขี้แจงว่า “จากกรณีที่มีหนังสือของกองทุนปรากฏในช่วงนั้น เป็นหนังสือที่กองทุนได้ส่งถึงหน่วยงานนายจ้างเพื่อแจ้งวิธีการคำนวณเงินรายเดือนเพื่อชำระหนี้คืนกองทุนด้วยการหักเงินเดือน ซึ่งตัวเลขที่ระบุในหนังสือเป็นตัวเลขตัวอย่างของผู้กู้ยืมที่มียอดผิณฑ์ชำระหนี้สูง แต่ในทางปฏิบัติเมื่อผู้กู้ยืมได้รับหนังสือดังกล่าว ผู้กู้ยืมสามารถยื่นขอปรับโครงสร้างหนี้หรือขอไกล่เกลี่ยกับกองทุนแล้วแต่กรณี และสามารถขอปรับลดจำนวนที่หักเงินเดือน โดยชำระขั้นต่ำ ๑๐๐ บาทต่อเดือน ที่ผ่านมากองทุนได้มีการหักเงินเดือนผู้กู้ยืมด้วยระบบการหักเงินเดือนนำส่งกรมสรรพากรไปแล้วจำนวน ๑.๗ ล้านราย ผ่านหน่วยงานนายจ้างทั้งภาครัฐและภาคเอกชนกว่า ๑ แสนแห่ง เมื่อร่างพระราชบัญญัติกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (ฉบับที่ ..) พ.ศ. มีผลบังคับใช้ กองทุนจะคิดดอกเบี้ยเงินกู้ในอัตราไม่เกินร้อยละ ๑ ต่อปี กรณีผิณฑ์ชำระหนี้คิดอัตราเบี้ยปรับไม่เกินร้อยละ ๐.๕ ต่อปี รวมถึงในการกู้ยืมเงินกองทุนไม่ต้องมีผู้ค้ำประกันในทุกกรณี และช่วยเหลือผู้กู้ยืมที่อยู่ระหว่างดำเนินคดีหรืออยู่ระหว่างการบังคับคดีให้สามารถผ่อนผันการชำระเงินคืน ปรับโครงสร้างหนี้ แปลงหนี้ใหม่ หรือระงับการชำระเงินคืนตามเงื่อนไขที่คณะกรรมการกองทุนกำหนด ทั้งนี้ ระยะเวลาการผ่อนชำระจะคำนึงถึงรายได้และความสามารถในการชำระเงินคืนของผู้กู้ยืม ผู้กู้ยืมสามารถผ่อนชำระเงินคืนเป็นงวดรายเดือน รายไตรมาส หรือรายปีได้ กรณีที่ผู้กู้ยืมมีหนี้ค้างชำระจะทำการตัดชำระหนี้จากเงินต้น ดอกเบี้ย และเบี้ยปรับตามลำดับ ซึ่งกฎหมายใหม่ดังกล่าวจะสามารถช่วยเหลือผู้กู้ยืมที่ถูกดำเนินคดีแล้วให้สามารถแปลงหนี้ใหม่ เพื่อให้กลับมาชำระหนี้ได้ตามปกติ ทั้งนี้ กองทุนขอยืนยันว่าจะดำเนินการทุกวิถีทางเพื่อช่วยเหลือและให้โอกาสทุกคน และจะเป็นหลักประกันของทุกคนรอบครัว่าเด็กทุกคนที่เกิดมาในประเทศนี้จะมีโอกาสเข้าถึงการศึกษาได้ทุกคน” ผู้จัดการกองทุนฯ กล่าวในที่สุด ทั้งนี้สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทรศัพท์ : ๐-๒๖๑๐-๔๘๘๘

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน กรมการปกครอง

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมการปกครอง

ช่องทางการติดต่อ กรมการปกครอง โทรศัพท์ : ๐-๒๓๖๕-๙๕๕๔

- ๑) หัวข้อเรื่อง ตั้ง “ศูนย์รับแจ้งเหตุ ทรมาน-อุ้มหาย” ที่ กรมการปกครอง ที่ว่าการอำเภอ ทุกแห่ง และสำนักงานอัยการสูงสุด ๑๑๓ แห่งทั่วประเทศ
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ตั้ง “ศูนย์รับแจ้งเหตุ ทรมาน-อุ้มหาย” ที่ กรมการปกครอง ที่ว่าการอำเภอ ทุกแห่ง
และสำนักงานอัยการสูงสุด ๑๑๓ แห่งทั่วประเทศ

กรมการปกครอง ตั้งศูนย์รับแจ้งการควบคุมตัวและดำเนินการตาม พ.ร.บ.ป้องกันและปราบปรามการทรมานและการกระทำให้นुकคนสูญหาย พ.ศ.๒๕๖๕ ประชาชนที่พบเหตุเจ้าหน้าที่รัฐ กระทำการทรมาน โหดร้าย หรือทำให้นुकคนสูญหาย แก่บุคคลใด แจ้งได้ โดยใน กทม. ตั้งอยู่ที่ สำนักงานสอบสวนและนิติการ กรมการปกครอง (วังไชยา) ถ.นครสวรรค์ เขตดุสิต ในภูมิภาคแจ้งที่ ที่ว่าการอำเภอที่เกิดเหตุ สอบถามเพิ่มเติม โทร. ๐-๒๓๖๕-๙๕๕๔.

นอกจากนี้ ยังมี ศูนย์ป้องกันและปราบปรามการทรมานและการกระทำให้นुकคนสูญหาย ณ สำนักงานอัยการสูงสุด อาคารถนนบรมราชชนนี ชั้น ๑ แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กทม. และในทุกจังหวัด รวม ๑๑๓ แห่งทั่วประเทศ รับแจ้งเหตุตลอด ๒๔ ชั่วโมง โทร. ๐-๒๔๓๔-๘๓๒๕-๒๗ ต่อ ๖๐๑ - ๖๐๕

“ **ตั้ง**
ศูนย์รับแจ้งเหตุ
ทรมาน-อุ้มหาย
ทั่วประเทศ ”



กทม. กุรุมการปกครอง (วังโยธา)
 ตจว. ที่ว่าการอำเภอ

สำนักงานอัยการสูงสุด
 113 แห่่ง

ข้อมูล ณ วันที่ 2 มี.ค. 66

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงมหาดไทย

กรม / หน่วยงาน กรมที่ดิน

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมที่ดิน

ช่องทางการติดต่อ กรมที่ดิน โทรศัพท์ : ๐-๒๑๔๑-๕๕๕๕

๑) หัวข้อเรื่อง โครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐปี ๒๕๖๕ กรณีประชาชนที่ไม่ผ่านการพิจารณาคุณสมบัติในเรื่องการถือครองกรรมสิทธิ์ในที่ดินหรือสังหาริมทรัพย์เกินกว่าที่โครงการกำหนด

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง โครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐปี ๒๕๖๕ กรณีประชาชนที่ไม่ผ่านการพิจารณาคุณสมบัติ
ในเรื่องการถือครองกรรมสิทธิ์ในที่ดินหรือสังหาริมทรัพย์เกินกว่าที่โครงการกำหนด

กรมที่ดิน มีข้อเสนอแนะกรณีประชาชนที่ไม่ผ่านการพิจารณาคุณสมบัติในเรื่องการถือครองกรรมสิทธิ์ในที่ดินหรือสังหาริมทรัพย์เกินกว่าที่โครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐปี ๒๕๖๕ ให้ดำเนินการ ดังนี้

ประชาชนสามารถยื่นอุทธรณ์ ได้ ๒ วิธี คือ

วิธีที่ ๑ : อุทธรณ์ด้วยตนเองผ่านเว็บไซต์ <https://welfare.mof.go.th/>

วิธีที่ ๒ : ติดต่อหน่วยงานรับลงทะเบียนเพื่อยื่นอุทธรณ์

หลังจากยื่นอุทธรณ์แล้วให้ติดต่อสำนักงานที่ดินที่ที่ดินนั้นตั้งอยู่ เพื่อตรวจสอบคุณสมบัติที่ไม่ผ่านเกณฑ์ ได้ตั้งแต่วันที่ ๑๕ มีนาคม - ๓๐ เมษายน ๒๕๖๖

ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัยสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กรมที่ดิน โทรศัพท์ : ๐-๒๑๔๑-๕๕๕๕



กรมที่ดิน
Department of Lands

โครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐปี 2565

กรณีประชาชนที่ไม่ผ่านการพิจารณาคุณสมบัติในเรื่อง การถือครองกรรมสิทธิ์ในที่ดินหรืออสังหาริมทรัพย์ เกินกว่าที่โครงการกำหนด ให้ดำเนินการ ดังนี้

1. ยื่นอุทธรณ์ โดยสามารถเลือก ดำเนินการได้ 2 วิธี คือ

- 1) อุทธรณ์ด้วยตนเองผ่านเว็บไซต์ <https://welfare.mof.go.th/>
- 2) ติดต่อหน่วยงานรับลงทะเบียนเพื่อยื่นอุทธรณ์



2. หลังจากยื่นอุทธรณ์แล้วให้ติดต่อสำนักงานที่ดิน ที่ที่ดินนั้นตั้งอยู่ เพื่อตรวจสอบคุณสมบัติที่ไม่ผ่านเกณฑ์ ได้ตั้งแต่วันที่ 15 มีนาคม 2566 ถึง 30 เมษายน 2566



กรมที่ดิน Fanpage



กรมที่ดิน



กรมที่ดิน Channel



DOL-PR



@SmartLands

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงยุติธรรม

กรม / หน่วยงาน สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๖ ๑๙๙๓ ๙๕๒๕

๑) หัวข้อเรื่อง กระทรวงยุติธรรม เสริมสร้างการรับรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันแก่ประชาชน
ตอน โพสต์-แชร์ ไม่คิด มีความผิดตามกฎหมาย

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง กระทรวงยุติธรรม เสริมสร้างการรับรู้ด้านกฎหมายที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวันแก่ประชาชน
ตอน โพสต์-แชร์ ไม่คิด มีความผิดตามกฎหมาย

การโพสต์ หรือแชร์ข้อมูลโดยไม่ยั้งคิดอาจเข้าข่ายผิดกฎหมายว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ได้ เช่น

๑. โพสต์ให้ร้ายผู้อื่น
๒. โพสต์ภาพโป๊หรือภาพอนาจาร
๓. ภาพตัดต่อล้อเลียนผู้อื่น
๔. แอบอ้างสิทธิ์
๕. เหตุการณ์ที่ไม่สามารถตรวจสอบแหล่งที่มาได้
๖. เอกสารลับ หรือ ข้อมูลลับทางราชการ
๗. ภาพผู้เสียชีวิต

ผู้ใดที่กระทำการเข้าข่ายถือว่ามีผิด ตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. ๒๕๕๐ มาตรา ๑๔ ผู้ใดกระทำความผิดที่ระบุไว้ดังต่อไปนี้ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปีหรือปรับไม่เกินหนึ่งแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

(๑) โดยทุจริต หรือโดยหลอกลวง นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ที่บิดเบือนหรือปลอมไม่ว่าทั้งหมดหรือบางส่วน หรือข้อมูลคอมพิวเตอร์อันเป็นเท็จ โดยประการที่น่าจะเกิดความเสียหายแก่ประชาชน อันมิใช่การกระทำความผิดฐานหมิ่นประมาทตามประมวลกฎหมายอาญา

(๒) นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์อันเป็นเท็จ โดยประการที่น่าจะเกิดความเสียหายต่อการรักษาความมั่นคงปลอดภัยของประเทศ ความปลอดภัยสาธารณะ ความมั่นคงในทางเศรษฐกิจของประเทศ หรือโครงสร้างพื้นฐานอันเป็นประโยชน์สาธารณะของประเทศ หรือก่อให้เกิดความตื่นตระหนกแก่ประชาชน

(๓) นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ใด ๆ อันเป็นความผิดเกี่ยวกับความมั่นคงแห่งราชอาณาจักรหรือความผิดเกี่ยวกับการร้ายตามประมวลกฎหมายอาญา

(๔) นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ใด ๆ ที่มีลักษณะอันลามกและข้อมูลคอมพิวเตอร์นั้นประชาชนทั่วไปอาจเข้าถึงได้

(๕) เผยแพร่หรือส่งต่อซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์โดยรู้อยู่แล้วว่าเป็นข้อมูลคอมพิวเตอร์ตาม (๑) (๒)

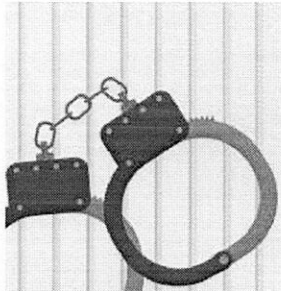
(๓) หรือ (๔)

ถ้าการกระทำความผิดตามวรรคหนึ่ง (๑) มิได้กระทำต่อประชาชน แต่เป็นการกระทำต่อบุคคลใด บุคคลหนึ่ง ผู้กระทำ ผู้เผยแพร่หรือส่งต่อซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ดังกล่าวต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสามปีหรือปรับไม่เกินหกหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และให้เป็นความผิดอันยอมความได้

ข้อมูลจาก : พระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. ๒๕๕๐ และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา ๑๔ , กองบังคับการปราบปราม

ทั้งนี้ ประชาชนทั่วไปสามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ หรือ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

๑. สายด่วนยุติธรรม ๑๑๑๑ กด ๗๗ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง
๒. จดหมาย : ตู้ไปรษณีย์ ๓ หลักสี่ กทม. ๑๐๒๑๐
๓. เว็บไซต์ : <https://www.moj.go.th/> และระบบให้บริการประชาชน <http://mind.moj.go.th>
๔. อีเมลล์ : complainingcenter@moj.go.th
๕. แอปพลิเคชันไลน์ Lind id : Svloom๗
๖. เฟสบุ๊ก : ศูนย์บริการร่วมกระทรวงยุติธรรม และกระทรวงยุติธรรม Ministry Of Justice, Thailand
๗. แอปพลิเคชัน Justice Care : บริการรับเรื่องยุติธรรมสร้างสุข
๘. สำนักงานยุติธรรมจังหวัดทั่วประเทศ
๙. กองทุนยุติธรรม โทร ๐๖๓-๒๖๙๗๐๕๖ หรือ Facebook: กองทุนยุติธรรม กระทรวงยุติธรรม



โพสต์-แชร์ ไม่คิด มีความผิดตามกฎหมาย



การโพสต์ หรือแชร์ข้อมูลโดยไม่ยั้งคิด อาจเข้าข่ายผิดกฎหมายว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ได้ เช่น

- 1** โพสต์ให้ร้ายผู้อื่น
- 2** โพสต์ภาพโป๊หรือภาพอนาจาร
- 3** ภาพตัดต่อล้อเลียนผู้อื่น
- 4** แอบอ้างสิทธิ์
- 5** เหตุการณ์ที่ไม่สามารถตรวจสอบแหล่งที่มาได้
- 6** เอกสารลับ หรือ ข้อมูลลับทางราชการ

ผู้ใดที่กระทำการเข้าข่ายถือว่ามีความผิด ตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 มาตรา 14 ผู้ใดกระทำความผิดที่ระบุไว้ดังต่อไปนี้ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

- 1** โดยทุจริต หรือโดยหลอกลวง นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ที่บิดเบือนหรือปลอมไม่ว่าทั้งหมดหรือบางส่วน หรือข้อมูลคอมพิวเตอร์อันเป็นเท็จ โดยประการที่น่าจะเกิดความเสียหายแก่ประชาชน อันมิใช่การกระทำความผิดฐานหมิ่นประมาทตามประมวลกฎหมายอาญา
- 2** นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์อันเป็นเท็จ โดยประการที่น่าจะเกิดความเสียหายต่อการรักษาความมั่นคงปลอดภัยของประเทศ ความปลอดภัยสาธารณะ ความมั่นคงในทางเศรษฐกิจของประเทศ หรือโครงสร้างพื้นฐานอันเป็นประโยชน์สาธารณะของประเทศ หรือก่อให้เกิดความตื่นตระหนกแก่ประชาชน
- 3** นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ใด ๆ อันเป็นความผิดเกี่ยวกับความมั่นคงแห่งราชอาณาจักรหรือความผิดเกี่ยวกับการก่อการร้ายตามประมวลกฎหมายอาญา
- 4** นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ใด ๆ ที่มีลักษณะอันลามก และข้อมูลคอมพิวเตอร์นั้นประชาชนทั่วไปอาจเข้าถึงได้
- 5** เผยแพร่หรือส่งต่อซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์โดยรู้หรือควรรู้ว่าเป็นข้อมูลคอมพิวเตอร์ตาม (1) (2) (3) หรือ (4)

ถ้าการกระทำความผิดตามวรรคหนึ่ง (1) มิได้กระทำต่อประชาชน แต่เป็นการกระทำต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ผู้กระทำ ผู้เผยแพร่หรือส่งต่อซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ดังกล่าว ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสามปี หรือปรับไม่เกินหกหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และให้เป็นความผิดอันยอมความได้



ข้อมูลจาก : พระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 14 , กองบังคับการปราบปราม

จัดทำโดย : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงแรงงาน

กรม / หน่วยงาน สำนักงานประกันสังคม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง ศูนย์สารนิเทศ สำนักงานประกันสังคม

ช่องทางการติดต่อ ศูนย์สารนิเทศ สำนักงานประกันสังคม กระทรวงแรงงาน โทรศัพท์ ๐-๒๙๙๕๖-๒๕๓๓

๑) หัวข้อเรื่อง ประกันสังคม เตือน ผู้ประกันตน อย่าหลงเชื่อพวกมิจฉาชีพ แอบอ้าง ชื่อ เลขอาธิการ สปส.

หลอกขอข้อมูล อัปเดตผู้ประกันตนผ่านเว็บไซต์ปลอม

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง ประกันสังคม เตือน ผู้ประกันตน อย่าหลงเชื่อพวกมิจฉาชีพ แอบอ้าง ชื่อ เลขอาธิการ สปส.
หลอกขอข้อมูล อัปเดตผู้ประกันตนผ่านเว็บไซต์ปลอม**

เมื่อวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ นายบุญสงค์ ทัพชัยยุทธ์ เลขาธิการสำนักงานประกันสังคม กระทรวงแรงงาน เปิดเผยว่า ขณะนี้พบพวกมิจฉาชีพปลอมแปลงเอกสารทางราชการ และปลอมแปลงลายมือชื่อนายบุญสงค์ ทัพชัยยุทธ์ เลขาธิการสำนักงานประกันสังคม เพื่อหลอกให้ผู้ประกันตนกรอกข้อมูลส่วนบุคคลผ่านเว็บไซต์ปลอม <http://sso-th.cc> ขอเรียนชี้แจงว่าประเด็นดังกล่าวนี้ เป็นข้อมูลเท็จ ขอให้พี่น้องผู้ประกันตนอย่าหลงเชื่อ จึงขอแจ้งเตือนให้ผู้ประกันตนโปรดระมัดระวังอย่าหลงเชื่อเป็นอันขาด

ทั้งนี้ หากผู้ประกันตนพบเห็นเว็บไซต์ปลอม เฟจปลอมหรือแพลตฟอร์มออนไลน์ต่างๆ ที่แอบอ้างชื่อสำนักงานประกันสังคมโปรดแจ้งมายังสำนักงานประกันสังคม หรือหากท่านเป็นผู้ได้รับความเสียหายจากการหลอกลวงของพวกมิจฉาชีพดังกล่าว สามารถแจ้งความกับตำรวจเพื่อดำเนินคดีตามกฎหมายได้ทันที หากผู้ประกันตนประสงค์จะรับทราบข้อมูลข่าวสารจากสำนักงานประกันสังคม สามารถติดตามได้ที่เว็บไซต์ www.sso.go.th หรือสายด่วนกระทรวงแรงงาน ๑๕๐๖ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ไม่เว้นวันหยุดราชการ

ประกันสังคม เดือน !! ผู้ประกันตน

อย่าหลงเชื่อมิจฉาชีพ หลอกขอข้อมูลส่วนบุคคล

ของผู้ประกันตนผ่านเว็บไซต์ปลอม



สำนักงานประกันสังคม

เรื่อง การอัปเดตข้อมูลผู้ประกันตน

เนื่องด้วย รัฐบาล คณะรัฐมนตรี ได้ให้การคุ้มครองข้อมูลผู้ประกันตนภายใน 2565 และต้องการปรับปรุงข้อมูลภายใน วันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ หากไม่ดำเนินการ จะถูกปรับการรั่วไหลของข้อมูลประกันสังคม

หมายเหตุ : ช่องเว็บไซต์ที่ผ่านแอปพลิเคชันมีจำนวนประชากรผู้ประกันตนที่มากกว่าในนี้ และของรัฐบาลไทยจึงขอแนะนำหลัก ๒ ประการเพื่อเป็นประโยชน์ต่อกันดังนี้คือ

- ประการที่ ๑** ผู้ที่ไม่ได้ใช้บัตรข้อมูลของตนภายใน ๒ ปี สำหรับการอัปเดตข้อมูล สำนักงานประกันสังคม จะเน้นสิทธิในการใช้ประกันสังคมจะถูกยกเลิก
- ประการที่ ๒** เพิ่มประสิทธิภาพการเข้าถึง ประชากรที่อยู่ในระบบประกันสังคมให้เข้าถึงการรักษา ๕ โรค ๑. การฆ่าตัวตบะเบาสมอง ๒. โรคหัวใจและหลอดเลือด ๓. โรคไตเรื้อรังในโรคเรื้อรัง ๔. โรคตาและจอประสาทตาเสื่อม ๕. โรคการไหลเวียนโลหิต และหลอดเลือดหัวใจและคานางาฮาระประกันสังคมจ่ายไปเพื่อลดภาระการเงินผู้ป่วยประชาชน
- ประการที่ ๓** สิทธิประโยชน์ ๑๕% ของเงินเดือนสำหรับค่ารักษาพยาบาลใหม่ ต่อเดือนไม่เกินบาทละ ๒ ล้านบาท อัตราดอกเบี้ยค่า ๑๑% ต่อปี
- ประการที่ ๔** ส่วนเงินการตรวจสุขภาพผู้ประกันตนที่กรมอนามัยกำหนดการให้หยุดและประกันสังคม หลังจากการให้ผลตรวจแล้ว คุณจะได้ประโยชน์มูลค่า ๒๐๐ บาท



นายบุญสงค์ ทัพชัยยุทธ์
เลขาธิการสำนักงานประกันสังคม

เอกสารปลอม



สอบถาม
รายละเอียดเพิ่มเติม



สายด่วน **1506**
24 ชั่วโมง



ศูนย์สารนิเทศ ฝ่ายข่าว
www.sso.go.th



@ssothai

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงวัฒนธรรม

กรม / หน่วยงาน กระทรวงวัฒนธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กระทรวงวัฒนธรรม

ช่องทางการติดต่อ กระทรวงวัฒนธรรม โทรศัพท์ : ๐-๒๒๐๙-๓๕๐๗-๘

๑) หัวข้อเรื่อง ข่าวดี! กรม.เห็นชอบ “ผ้าขาวม้า” ขอขึ้นทะเบียนต่อยูเนสโกเป็นมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้
ของมนุษยชาติภายในเดือนมีนาคม ๒๕๖๖ นี้ ต่อจาก โขน นวดไทย โนรา สงกรานต์ และต้มยำกุ้ง

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

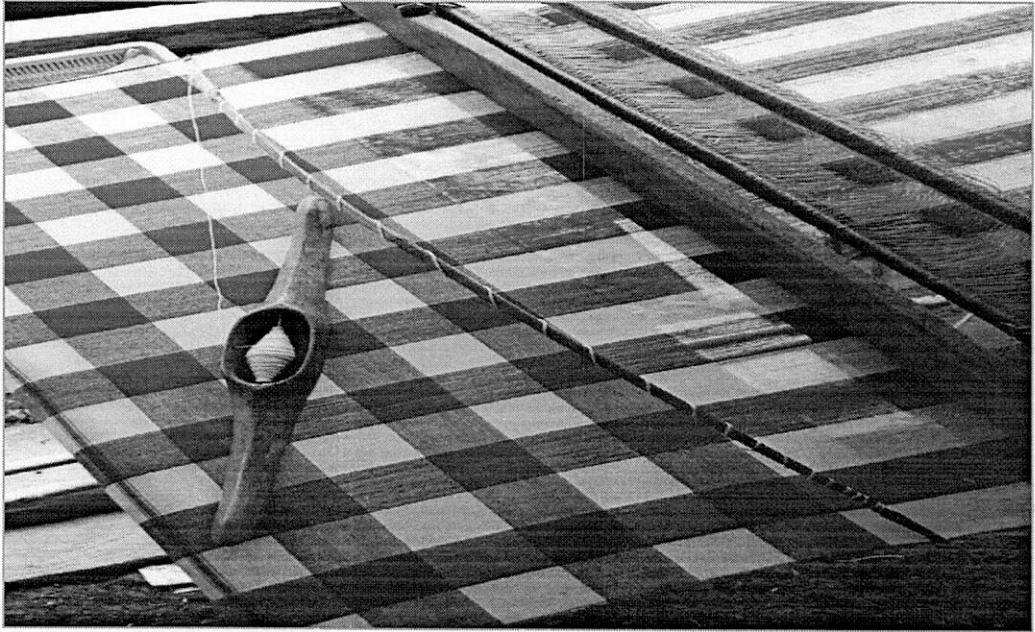
เรื่อง ข่าวดี! กรม.เห็นชอบ “ผ้าขาวม้า” ขอขึ้นทะเบียนต่อยูเนสโกเป็นมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้
ของมนุษยชาติภายในเดือนมีนาคม ๒๕๖๖ นี้ ต่อจาก โขน นวดไทย โนรา สงกรานต์ และต้มยำกุ้ง

เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ นายอิทธิพล คุณปลื้ม รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรมเปิดเผยว่า ที่ประชุมคณะรัฐมนตรี (ครม.) เห็นชอบตามที่กระทรวงวัฒนธรรม (วธ.) โดยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม เสนอเรื่อง ผ้าขาวม้า : ผ้าอเนกประสงค์ในวิถีชีวิตไทย เพื่อขอขึ้นทะเบียนต่อยูเนสโก เป็นรายการตัวแทนมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ ไปยังยูเนสโกภายในเดือนมีนาคม ๒๕๖๖ นี้ เป็นไปตามเอกสารแนวทางการอนุรักษ์วัฒนธรรมว่าด้วยการสงวนรักษามรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ (Operational Directives for the implementation of the Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage) หัวข้อที่ ๑.๑๕ กำหนดให้รัฐภาคียื่นเสนอรายการมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้จำเป็นต้องดำเนินการภายในเดือนมีนาคมของทุกปี รวมไปถึง ครม.ได้เห็นชอบในเอกสารนำของผ้าขาวม้า และเห็นชอบให้อธิบดี สวธ. ในฐานะเลขาธิการคณะกรรมการส่งเสริมและรักษามรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม เป็นผู้ลงนามในเอกสารนำเสนอรายการผ้าขาวม้า เพื่อเสนอขึ้นทะเบียนเป็นรายการตัวแทนมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติต่อยูเนสโก

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม กล่าวว่ สืบเนื่องมาจากประเทศไทยได้เข้าเป็นภาคีอนุสัญญาว่าด้วยการสงวนรักษามรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ ค.ศ. ๒๐๐๓ (Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage ๒๐๐๓) ของยูเนสโก เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๙ โดยในช่วงระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๕ ไทยได้เสนอมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติเพื่อขอขึ้นทะเบียนต่อยูเนสโก เป็นรายการตัวแทนมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ จำนวนทั้งสิ้น ๕ รายการ คือ โขน (พ.ศ. ๒๕๖๑) นวดไทย (พ.ศ. ๒๕๖๒) โนรา (พ.ศ. ๒๕๖๔) สงกรานต์ในประเทศไทย (จะพิจารณาในปี ๒๕๖๖) และต้มยำกุ้ง (จะพิจารณาในปี ๒๕๖๘) โดยเบื้องต้น รายการ โขน นวดไทย และ โนรา ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียนเป็นรายการตัวแทนมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติของยูเนสโกแล้ว คาดว่ารายการสงกรานต์ในประเทศไทย จะได้รับการประกาศในปี ๒๕๖๖ ต้มยำกุ้ง คาดว่าจะได้รับการประกาศปี ๒๕๖๘ จากนั้นคาดว่าผ้าขาวม้า จะได้รับการพิจารณาและประกาศปี ๒๕๗๐

ทั้งนี้ ผ้าขาวม้า เป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่ได้ประกาศขึ้นบัญชีเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๖ เมื่อวันที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๖ ผ้าขาวม้าเป็นผ้าที่ทอโดยใช้เทคนิคที่เรียบง่าย มักทอเป็นลายตารางหรือลายแถบที่มีสีสัน มีการย้อมสีและสามารถทอใช้ได้เองในครัวเรือน ทั้งผู้ชาย ผู้หญิง และคนหนุ่มสาว อีกทั้งยังสามารถใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตได้อย่างหลากหลาย

มีการใช้งานสารพัดประโยชน์ทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณีพิธีกรรมสำคัญต่าง ๆ ที่แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนผ่านของชีวิต ตลอดจนเป็นของกำนัล แสดงให้เห็นถึงเอกลักษณ์ของท้องถิ่นไทย มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่สืบทอดมาอย่างยาวนานโดยส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่น ทั้งในครอบครัว ในโรงเรียน ในศูนย์ทอผ้าของชุมชน ในท้องถิ่นและมีการพัฒนาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ใช้สอยและสามารถนำกลับมาใช้ซ้ำใหม่ช่วยส่งเสริมความรับผิดชอบต่อทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ดังนั้น ผ้าขาวม้า มีความสอดคล้องกับลักษณะของมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ ตามนิยามในอนุสัญญาฯ ใน ๓ ลักษณะ กล่าวคือ ๑) การปฏิบัติทางสังคม พิธีกรรมงานเทศกาล ๒) ความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับธรรมชาติและจักรวาล และ ๓) งานช่างฝีมือดั้งเดิม และสอดคล้องกับเกณฑ์ประเภทรายการตัวแทนมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ ของยูเนสโก



ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กระทรวงสาธารณสุข

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง สำนักสารนิเทศ

ช่องทางการติดต่อ กลุ่มภารกิจด้านข่าวและสื่อมวลชนสัมพันธ์ โทรศัพท์ : ๐-๒๕๕๐-๑๔๐๑-๒

๑) หัวข้อเรื่อง เลี่ยงอันตราย จากฟอร์มาลิน ในอาหารทะเล

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง เลี่ยงอันตราย จากฟอร์มาลิน ในอาหารทะเล

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข มีข้อเสนอแนะ เลี่ยงอันตราย จากฟอร์มาลิน ในอาหารทะเล ดังนี้

ฟอร์มาลิน หรือ ฟอร์มาลดีไฮด์ จัดเป็นวัตถุอันตรายชนิดที่ ๒ ตามพระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ. ๒๕๓๕ และเป็นอาหารห้ามผลิต นำเข้าหรือจำหน่ายตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ ๓๙๑ (พ.ศ. ๒๕๖๑)

สำหรับอาหารที่อาจพบสารฟอร์มาลิน ได้แก่ อาหารทะเลสด เช่น กุ้ง ปู ปลา ปลาหมึก และผักสด ผลไม้สด รวมถึงเนื้อสัตว์สด เป็นต้น การกินอาหารที่ปนเปื้อนฟอร์มาลินในปริมาณมากถึง ๓๐-๖๐ มิลลิกรัม จะทำให้เกิดอาการปวดท้องรุนแรง อาเจียน ท้องเดิน หมดสติ และอาจเสียชีวิต

วิธีการเลี่ยงอันตรายจากสารฟอร์มาลิน

๑. สังเกตอาหารทะเลต้องสดเสมอกันทั้งตัวไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งเปื่อยหรือสีเข้มผิดปกติ
๒. ก่อนนำอาหารสดมาประกอบอาหารควรล้างให้สะอาด และปรุงให้สุกก่อนบริโภค
๓. หากดมแล้วอาหารนั้นมีกลิ่นฉุนแสบจมูกให้สันนิษฐานว่าน่าจะมีฟอร์มาลินปนเปื้อนอยู่
๔. ใช้ชุดตรวจสอบสารฟอร์มาลินในอาหาร

ข้อควรระวัง : การเติมฟอร์มาลินในอาหารในปริมาณที่สูงจนอาจเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค จะเข้าข่ายเป็นอาหารไม่บริสุทธิ์ และมีโทษตามกฎหมาย ทั้งนี้ ผู้บริโภคพบเห็นอาหารที่ไม่ได้มาตรฐาน หรือไม่ได้รับความปลอดภัย สามารถร้องเรียนมาได้ที่สายด่วน อย. โทร. ๑๕๕๖

ฟอร์มาลินในอาหารทะเล



ฟอร์มาลิน หรือ ฟอร์มาลดีไฮด์ จัดเป็นวัตถุอันตรายชนิดที่ 2 ตามพระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ. 2535 และเป็นอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 391 (พ.ศ. 2561)



อาหารที่อาจพบสารฟอร์มาลิน ได้แก่ อาหารทะเลสด เช่น กุ้ง ปู ปลา ปลาหมึก และผักสด ผลไม้สด รวมถึงเนื้อสัตว์สด เป็นต้น

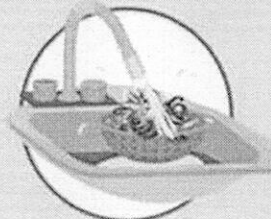


การกินอาหารที่ปนเปื้อนฟอร์มาลินในปริมาณมากถึง 30-60 มิลลิกรัม จะทำให้เกิดอาการปวดท้องรุนแรง อาเจียน ท้องเดิน หมดสติ และอาจเสียชีวิต

วิธีเลี่ยงอันตรายจากสารฟอร์มาลิน



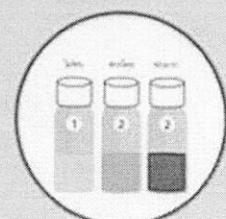
สังเกตอาหารทะเล ต้องสดเสมอทั้งตัว ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งเปื่อย หรือสีเข้มผิดปกติ



ก่อนนำอาหารสด มาประกอบอาหารควร ล้างให้สะอาด และปรุงให้สุกก่อนบริโภค



หากดมแล้วอาหาร บิ่นมีกลิ่นฉุนแสบจมูก ให้สันนิษฐานว่าน่าจะมี ฟอร์มาลินปนเปื้อนอยู่



ใช้ชุดตรวจสอบสาร ฟอร์มาลินในอาหาร

การเติมฟอร์มาลินในอาหารในปริมาณที่สูงจนอาจเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค จะเข้าข่ายเป็นอาหาร ไม่บริสุทธิ์ และมีโทษตามกฎหมาย ทั้งนี้ผู้บริโภคพบเห็นอาหารที่ไม่ได้มาตรฐานหรือไม่ได้รับความปลอดภัย สามารถร้องเรียนมาได้ที่สายด่วน อย. โทร.1556



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration

เผยแพร่ ณ วันที่ 21/02/66
หญิงโอบ กองพัฒนาศึกษาภาพผู้บริโภค

/FDATHAI

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงสาธารณสุข

กรม / หน่วยงาน กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

ช่องทางการติดต่อ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ โทรสายด่วนกรม สบส. ๑๔๒๖

๑) หัวข้อเรื่อง กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ชวนประชาชนมอบความรักให้ครอบครัว เพื่อน คนรัก ออกกำลังกายที่ชอบ ส่งผลให้จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี และสุขภาพที่ดี แนะนำปฏิบัติสุขภาพที่ดี รักใคร่ให้ชวนออกกำลังกายต้านโรค

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ชวนประชาชนมอบความรักให้ครอบครัว เพื่อน คนรัก ออกกำลังกายที่ชอบ ส่งผลให้จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี และสุขภาพที่ดี แนะนำปฏิบัติสุขภาพที่ดี รักใคร่ให้ชวนออกกำลังกายต้านโรค

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ชวนประชาชนมอบความรักให้ครอบครัว เพื่อน คนรัก ออกกำลังกายที่ชอบ ส่งผลให้จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี และสุขภาพที่ดี แนะนำปฏิบัติสุขภาพที่ดี รักใคร่ให้ชวนออกกำลังกายต้านโรค

นายแพทย์สุระ วิเศษศักดิ์ อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กล่าวว่า กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ขอเชิญชวนประชาชน มอบความรักให้กัน ด้วยการชวนครอบครัว เพื่อน คนรักออกกำลังกายสร้างจิตใจแจ่มใส กองสุខศึกษได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในปี ๒๕๖๔ กับประชาชนอายุระหว่าง ๑๕-๕๙ ปี จำนวน ๕๙,๒๕๔ คน จาก ๗๖ จังหวัด พบประชาชนประมาณร้อยละ ๔๐ ออกกำลังกายน้อยกว่า ๓ วัน ต่อสัปดาห์ และเป็นผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยร้อยละ ๑๔.๖ เมื่อพิจารณาระยะเวลาการออกกำลังกาย พบว่าร้อยละ ๔๐.๗ ใช้เวลาออกกำลังกายในแต่ละครั้งน้อยกว่า ๓๐ นาที โดยผู้ตอบแบบสอบถามให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่าครอบครัวไม่เคยชวนออกกำลังกายเลยร้อยละ ๒๔.๔ และเพื่อนไม่เคยชวนออกกำลังกายเลยร้อยละ ๒๒.๘ ซึ่งเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผู้ตอบไม่ยอมออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายไม่ถึงเกณฑ์ที่จะทำให้มีสุขภาพดี จากข้อมูลชี้ให้เห็นว่าอิทธิพลของคนใกล้ชิด คนที่รัก มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพจึงขอเชิญชวนประชาชนมอบความรักให้กัน ด้วยการชวนคนที่รักมาออกกำลังกายตามหลักสุขภาพที่ดีข้อที่ ๘ เพื่อให้จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี และมีสุขภาพที่แข็งแรง

ด้านนายแพทย์สามารถ ธิระศักดิ์ รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กล่าวว่า สุขบัญญัติข้อที่ ๘ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นหนึ่งในสุขบัญญัติซึ่งหากปฏิบัติเป็นนิสัย จะทำให้สุขภาพกายใจ แข็งแรง ซึ่งการออกกำลังกายมีข้อดีมากมาย เช่น ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น เป็นการบริหารปอด หัวใจ กล้ามเนื้อ และข้อต่อให้แข็งแรง ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด ช่วยให้ร่างกายใช้ออกซิเจนได้ดีกว่าเดิม มีภูมิป้องกันโรค ทำให้บุคลิกภาพดี ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคที่มีสาเหตุมาจากการขาดออกกำลังกาย เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน รวมทั้งโรคอ้วน เป็นต้น ดังนั้นควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเคลื่อนไหวตามความเหมาะสมของอายุอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที โดยออกกำลังกายที่ชื่นชอบ เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะ บอดี้เวท โยคะ แอโรบิก เป็นต้น ซึ่งการออกกำลังกายนอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว เพื่อนๆ คนรักได้อีกด้วย จึงขอเชิญชวนประชาชนร่วมกันมอบความรักให้กันด้วยการ “รักใคร่ให้ชวนออกกำลังกาย” ส่งเสริมสุขภาพกายใจแข็งแรงร่วมกับการตรวจสุขภาพประจำปีด้วย
