

- สำนักปลัด
- กองคลัง
- กองช่าง
- กองสาธารณสุข
- กองการศึกษา

ประสาธน์ สอนันท์

ที่ อย ๑๒๑๘.๑/ว ๕๒๖



เทศบาลตำบลบางนมโค  
 เลขรับที่ ๑๔๑  
 วันที่ 27 มี.ค. 2566

ที่ว่าการอำเภอเสนา  
 ตำบลเสนา อย ๑๓๑๑๐

๒๕ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอแจ้งข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๑/๒๕๖๖

เรียน นายกเทศมนตรีตำบล และ นายกองค้การบริหารส่วนตำบล ทุกแห่ง

สิ่งที่ส่งมาด้วย สำเนาหนังสือจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่ อย ๐๐๑๗.๓/ว ๑๑๔ ลงวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๖

จำนวน ๑ ชุด

พร้อมนี้ อำเภอเสนา ขอส่งสำเนาหนังสือจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่ อย ๐๐๑๗.๓/ว ๑๑๔ ลงวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๖ เรื่อง ขอแจ้งข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๑/๒๕๖๖ เพื่อให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสร้างการรับรู้ผ่านช่องทางกระจายข่าว และช่องทางการเผยแพร่อื่น ๆ อย่างต่อเนื่อง และเข้าถึงประชาชนทุกหมู่บ้าน/ชุมชน รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

นางอมรรัตน์ กริ่งไกร  
 นายอำเภอเสนา

ที่ทำการปกครองอำเภอ  
 สำนักงานอำเภอ  
 โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๓๕๒๐ ๑๕๐๑ ต่อ ๑๒/๒๖  
 ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ amphoe\_sena@hotmail.com  
 น.ส.ศดานันท์ เชิดฉาย



ที่ว่าการอำเภอเสนา
รับที่ 1A29
วันที่ ๒๑ มีค ๒๕๖๖
เวลา.....

๕๐๓

ที่ อย ๐๐๑๗.๓/ว ๒๑๐

ถึง ส่วนราชการส่วนภูมิภาค ส่วนราชการส่วนกลาง หน่วยงานรัฐวิสาหกิจ อำเภอ องค์การบริหารส่วนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เทศบาลนครพระนครศรีอยุธยา และเทศบาลเมืองทุกแห่ง

ด้วยกระทรวงมหาดไทยได้แจ้งข้อมูลข่าวสารประชาสัมพันธ์การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน เพื่อทำความเข้าใจแก่เจ้าหน้าที่ ผู้ปฏิบัติและประชาชนในระดับพื้นที่ให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง ในการนี้ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาจึงขอแจ้งข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๐/๒๕๖๖ ให้กับส่วนราชการต่าง ๆ ได้รับความทราบ ทั้งนี้ อำเภอและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ ให้พิจารณา มอบหมายผู้ที่มีความสามารถด้านการพูดและเป็นที่ยอมรับในพื้นที่ บันทึกเสียงในรูปแบบสเปคตวิทยู ในการสร้างการรับรู้ผ่านช่องทางกระจายข่าว และช่องทางการเผยแพร่อื่น ๆ อย่างต่อเนื่อง เข้าถึงประชาชนทุกหมู่บ้าน/ชุมชน และรายงานผลการดำเนินการให้จังหวัดพระนครศรีอยุธยาทราบ ภายในวันที่ ๒๙ ของทุกเดือน รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย สำหรับอำเภอให้แจ้งเทศบาลตำบล และองค์การบริหารส่วนตำบลในพื้นที่ได้รับทราบด้วย



สำนักงานจังหวัด  
 กลุ่มงานอำนวยการ  
 โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๓๕๓๓-๖๕๕๕ ต่อ ๒๒  
 E-mail : snj\_ay@hotmail.com  
 ที่แจ้งข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
รับที่ 4419  
วันที่ 13 มี.ค. 2566  
เวลา



ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๕๖๓

กระทรวงมหาดไทย  
ถนนอัษฎางค์ กทม. ๑๐๒๐๐

๑๓ มีนาคม ๒๕๖๖

สำนักงานจังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
เลขที่ 1377  
วันที่ 13 มี.ค. 2566  
เวลา

เรื่อง การส่งข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๐/๒๕๖๖

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

- อ้างถึง ๑. หนังสือกระทรวงมหาดไทย ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๔๘๔๓ ลงวันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๔
- ๒. หนังสือกระทรวงมหาดไทย ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๗๗๘ ลงวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๖

สิ่งที่ส่งมาด้วย ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนครั้งที่ ๑๐/๒๕๖๖ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามที่ นายกรัฐมนตรี ได้มีข้อสั่งการในคราวประชุมคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๑ วันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๑ และมติคณะรัฐมนตรีวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๖๒ ให้กระทรวงมหาดไทยเป็นหน่วยงานหลัก ในการประสานงานและเร่งรัดการดำเนินการสร้างการรับรู้เกี่ยวกับการดำเนินนโยบายสำคัญของรัฐบาล เพื่อทำความเข้าใจและนำไปถ่ายทอดหรือเผยแพร่ให้แก่เจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติและประชาชนในระดับพื้นที่ ให้ถูกต้อง รวดเร็ว และทั่วถึง โดยพิจารณาใช้ช่องทางการเผยแพร่ที่หลากหลายและเหมาะสมตามแต่ละกรณี และกระทรวงมหาดไทยได้แจ้งให้จังหวัดดำเนินการแต่งตั้งคณะทำงานบริหารจัดการข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้ ระดับจังหวัด (ทีม Admin จังหวัด) และระดับอำเภอ/ท้องถิ่น (ทีม Admin อำเภอ/ท้องถิ่น) และให้กำชับและ ติดตามผลการดำเนินการการสร้างการรับรู้สู่ชุมชนทั้งในระดับจังหวัด อำเภอ ท้องที่ และท้องถิ่นตามที่กำหนด นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การสร้างการรับรู้สู่ชุมชนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงขอให้จังหวัดนำข้อมูล ข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน ครั้งที่ ๑๐/๒๕๖๖ ดำเนินการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน โดยให้ผู้ว่าราชการจังหวัด และนายอำเภอ หรือพิจารณามอบหมายผู้ที่มีความสามารถด้านการพูดและเป็นที่ยอมรับในพื้นที่ บันทึกเสียง ในรูปแบบสปอตวิทยุ พร้อมทั้ง ให้กำชับท้องถิ่นและท้องที่นำสปอตวิทยุดังกล่าว ดำเนินการสร้างการรับรู้ ผ่านช่องทางกระจายข่าว และช่องทางการเผยแพร่อื่น ๆ อาทิ Facebook Fanpage ของจังหวัด เว็บไซต์ ของจังหวัด ฯลฯ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เข้าถึงประชาชนทุกหมู่บ้าน/ชุมชน รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ตาม QR Code ท้ายหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสมคิด จันทมฤก)

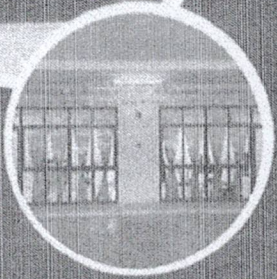
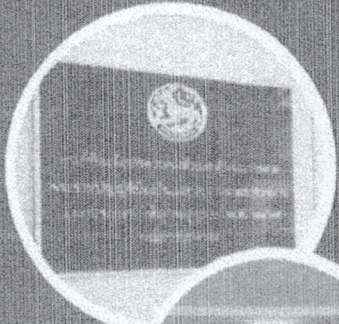
รองปลัดกระทรวงมหาดไทย ปฏิบัติราชการแทน  
ปลัดกระทรวงมหาดไทย



สำนักงานปลัดกระทรวง  
กองสารนิเทศ  
โทร. ๐ ๒๒๒๒ ๔๑๓๑ - ๒  
โทรสาร ๐ ๒๒๒๒ ๑๘๗๑

ไทยคู่ฟ้า

# “ ตั้ง ศูนย์รับแจ้งเหตุ ทรมาน-อุ้มหาย ทั่วประเทศ ”



กทม. กรมการปกครอง (วังไซยา)  
ตจว. ที่ว่าการอำเภอ

สำนักงานอัยการสูงสุด  
113 ห้อง

มีอายุ ณ วันที่ 2 มี.ค. 66

f ▶ @ ไทยคู่ฟ้า

THAIGOV.GO.TH

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 กรณีประชาชนที่ไม่ผ่านการพิจารณาคุณสมบัติในเรื่องการถือครองกรรมสิทธิ์ในที่ดินหรือสิ่งทวาทริมทรัพย์เกินกว่าที่โครงการกำหนด
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง โครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐปี ๒๕๖๕ กรณีประชาชนที่ไม่ผ่านการพิจารณาคุณสมบัติ  
ในเรื่องการถือครองกรรมสิทธิ์ในที่ดินหรือสิ่งทวาทริมทรัพย์เกินกว่าที่โครงการกำหนด

กรมที่ดิน มีข้อเสนอแนะกรณีประชาชนที่ไม่ผ่านการพิจารณาคุณสมบัติในเรื่องการถือครองกรรมสิทธิ์ในที่ดินหรือสิ่งทวาทริมทรัพย์เกินกว่าที่โครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐปี 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

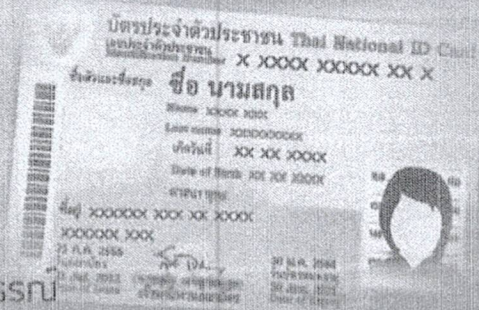
## โครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐปี 2565

กรณีประชาชนที่ไม่ผ่านการพิจารณาคุณสมบัติในเรื่อง  
การถือครองกรรมสิทธิ์ในที่ดินหรืออสังหาริมทรัพย์  
เกินกว่าที่โครงการกำหนด ให้ดำเนินการ ดังนี้

1. บินอุทธรณ์ โดยสามารถเลือก  
ดำเนินการได้ 2 วิธี คือ

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

2) ติดต่อหน่วยงานรับลงทะเบียนเพื่อบินอุทธรณ์



2. หลังจากบินอุทธรณ์แล้วให้ติดต่อสำนักงานที่ดิน

ที่ที่ดินนั้นตั้งอยู่ เพื่อตรวจสอบคุณสมบัติที่ไม่ผ่านเกณฑ์  
ได้ตั้งแต่วันที่ 15 มีนาคม 2565 ถึง 30 เมษายน 2565



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

ผู้ใดที่กระทำการเข้าข่ายถือว่ามีความผิด 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 อันเป็นความผิดเกี่ยวกับความมั่นคงแห่งราชอาณาจักรหรือความผิดเกี่ยวกับการก่อการร้ายตามประมวลกฎหมายอาญา

(๔) นำเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ใด ๆ ที่มีลักษณะอันลามกและข้อมูลคอมพิวเตอร์นั้นประชาชนทั่วไปอาจเข้าถึงได้

(๕) เผยแพร่หรือส่งต่อซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์โดยรู้อยู่แล้วว่าเป็นข้อมูลคอมพิวเตอร์ตาม (๑) (๒)

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. จุดหมาย : ตู้ไปรษณีย์ ๓ หลักสี่ กทม. ๑๐๒๑๐
๓. เว็บไซต์ : <https://www.moj.go.th/> และระบบให้บริการประชาชน <http://mind.moj.go.th>
๔. อีเมลล์ : [complainingcenter@moj.go.th](mailto:complainingcenter@moj.go.th)
๕. แอปพลิเคชันไลน์ Lind id : Svlo๐๗
๖. เฟสบุ๊ค : 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 โพสต์หรือแชร์ข้อมูล
- 2 โพสต์ภาพโป๊หรือภาพลามกอนาจาร
- 3 การพาดพิงต่อสถาบันอื่น
- 4 แอบอ้างสิทธิ์
- 5 เติลการอื่นที่ไม่สามารถตรวจสอบแหล่งที่มาได้
- 6 เอกสารลับ หรือข้อมูลลับทางราชการ

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

1 โฆษณาถึงชื่อเสียงของผู้อื่น หรือใส่ร้ายผู้อื่น หรือส่อเสียดถึงชื่อเสียงของผู้อื่น หรือหมิ่นประมาทผู้อื่น หรือหมิ่นประมาทสถาบันของผู้อื่น

2 ฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามมาตรฐานทางจริยธรรมอย่างร้ายแรง โดยปรากฏในบัญชีรายชื่อมาตรฐานทางจริยธรรมของส่วนราชการ หรือในบัญชีรายชื่อมาตรฐานทางจริยธรรมของหน่วยงานของรัฐ หรือในบัญชีรายชื่อมาตรฐานทางจริยธรรมของหน่วยงานของรัฐ หรือในบัญชีรายชื่อมาตรฐานทางจริยธรรมของหน่วยงานของรัฐ

3 ฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามมาตรฐานทางจริยธรรมอย่างร้ายแรง โดยปรากฏในบัญชีรายชื่อมาตรฐานทางจริยธรรมของส่วนราชการ หรือในบัญชีรายชื่อมาตรฐานทางจริยธรรมของหน่วยงานของรัฐ หรือในบัญชีรายชื่อมาตรฐานทางจริยธรรมของหน่วยงานของรัฐ

4 ฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามมาตรฐานทางจริยธรรมอย่างร้ายแรง โดยปรากฏในบัญชีรายชื่อมาตรฐานทางจริยธรรมของส่วนราชการ หรือในบัญชีรายชื่อมาตรฐานทางจริยธรรมของหน่วยงานของรัฐ หรือในบัญชีรายชื่อมาตรฐานทางจริยธรรมของหน่วยงานของรัฐ

5 ฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามมาตรฐานทางจริยธรรมอย่างร้ายแรง โดยปรากฏในบัญชีรายชื่อมาตรฐานทางจริยธรรมของส่วนราชการ หรือในบัญชีรายชื่อมาตรฐานทางจริยธรรมของหน่วยงานของรัฐ หรือในบัญชีรายชื่อมาตรฐานทางจริยธรรมของหน่วยงานของรัฐ

ถ้าการกระทำความผิดตามวรรคหนึ่ง (1) มีโทษจำคุกไม่เกินสามปี แต่เป็นการกระทำความผิดโดยบุคคลหนึ่ง ผู้กระทำ ผู้เผยแพร่หรือส่งต่อซึ่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ดังกล่าว ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสามปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และให้เป็นความผิดอันยอมความได้



ข้อมูลจาก พระราชบัญญัติว่าด้วยสิทธิการนำความผิด  
เกี่ยวพันคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550 ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 14  
ถอดเป็นกฎหมายประกอบ

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 ๐-๒๙๕๖-๒๕๓๓

๑) หัวข้อเรื่อง ประกันสังคม เดือน ผู้ประกันตน อย่าหลงเชื่อพวกมิจฉาชีพ แอบอ้าง ชื่อ เลขอาธิการ สปส.  
หลอกขอข้อมูล อปเคตผู้ประกันตนผ่านเว็บไซต์ปลอม

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ประกันสังคม เดือน ผู้ประกันตน อย่าหลงเชื่อพวกมิจฉาชีพ แอบอ้าง ชื่อ เลขอาธิการ สปส.  
หลอกขอข้อมูล อปเคตผู้ประกันตนผ่านเว็บไซต์ปลอม

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](http://www.sso.go.th) หรือสายด่วนกระทรวงแรงงาน ๑๕๐๖ ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ไม่เว้นวันหยุดราชการ

\*\*\*\*\*

กรมประกันสังคม

# ประกันสังคม เดือน !! ผู้ประกันตน

## อย่าหลงเชื่อมีจฉฉฉ หลอกขอข้อมูลส่วนบุคคล ของผู้ประกันตนผ่านเว็บไซต์ปลอม



**สำนักงานประกันสังคม**  
**เรื่อง การอัปเดตข้อมูลผู้ประกันตน**

เพื่อให้การดำเนินงานของสำนักงานประกันสังคมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและ  
โปร่งใส สำนักงานประกันสังคม ขอแจ้งให้ผู้ประกันตนทุกท่านทราบว่า  
หากมีผู้ติดต่อขอข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ประกันตนผ่านทางเว็บไซต์ปลอม  
โดยอ้างว่าเป็นสำนักงานประกันสังคม ขอให้ผู้ประกันตนทุกท่าน  
ระมัดระวังและอย่าหลงเชื่อข้อมูลดังกล่าว และอย่าเปิดเผยข้อมูล  
ส่วนตัวหรือข้อมูลส่วนบุคคลแก่ผู้ติดต่อขอข้อมูลดังกล่าว

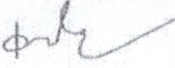
**ประกาศที่ ๑** สำนักงานประกันสังคม ขอแจ้งให้ผู้ประกันตนทุกท่าน  
ทราบว่า หากมีผู้ติดต่อขอข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ประกันตนผ่านทาง  
เว็บไซต์ปลอม ขอให้ผู้ประกันตนทุกท่านอย่าหลงเชื่อข้อมูลดังกล่าว  
และอย่าเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลแก่ผู้ติดต่อขอข้อมูลดังกล่าว

**ประกาศที่ ๒** สำนักงานประกันสังคม ขอแจ้งให้ผู้ประกันตนทุกท่าน  
ทราบว่า หากมีผู้ติดต่อขอข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ประกันตนผ่านทาง  
เว็บไซต์ปลอม ขอให้ผู้ประกันตนทุกท่านอย่าหลงเชื่อข้อมูลดังกล่าว  
และอย่าเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลแก่ผู้ติดต่อขอข้อมูลดังกล่าว

**ประกาศที่ ๓** สำนักงานประกันสังคม ขอแจ้งให้ผู้ประกันตนทุกท่าน  
ทราบว่า หากมีผู้ติดต่อขอข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ประกันตนผ่านทาง  
เว็บไซต์ปลอม ขอให้ผู้ประกันตนทุกท่านอย่าหลงเชื่อข้อมูลดังกล่าว  
และอย่าเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลแก่ผู้ติดต่อขอข้อมูลดังกล่าว

**ประกาศที่ ๔** สำนักงานประกันสังคม ขอแจ้งให้ผู้ประกันตนทุกท่าน  
ทราบว่า หากมีผู้ติดต่อขอข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ประกันตนผ่านทาง  
เว็บไซต์ปลอม ขอให้ผู้ประกันตนทุกท่านอย่าหลงเชื่อข้อมูลดังกล่าว  
และอย่าเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลแก่ผู้ติดต่อขอข้อมูลดังกล่าว

**เอกสารปลอม**



นางสาวสุภาวดี ชัยสุภะ  
อธิบดีกรมประกันสังคม



สอบถาม  
สายด่วน 1506



สายด่วน 1506  
24 ชั่วโมง



ดูสารบัญชีก่อน  
www.sso.go.th



@ssothai

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๑๐ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๖

กระทรวง กระทรวงวัฒนธรรม

กรม / หน่วยงาน กระทรวงวัฒนธรรม

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง กระทรวงวัฒนธรรม

ช่องทางการติดต่อ กระทรวงวัฒนธรรม โทรศัพท์ : ๐-๒๒๐๔-๓๕๐๗-๘

- ๑) หัวข้อเรื่อง ข่าวดี กรม.เห็นชอบ “ผ้าขาม้า” ขอขึ้นทะเบียนต่อยูเนสโกเป็นมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติภายในเดือนมีนาคม ๒๕๖๖ นี้ ต่อจาก โชน นวดไทย โนรา สงกรานต์ และ ต้มยำกุ้ง
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง ข่าวดี กรม.เห็นชอบ “ผ้าขาม้า” ขอขึ้นทะเบียนต่อยูเนสโกเป็นมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติภายในเดือนมีนาคม ๒๕๖๖ นี้ ต่อจาก โชน นวดไทย โนรา สงกรานต์ และ ต้มยำกุ้ง

เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ นายอิทธิพล คุณปลื้ม รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรมเปิดเผยว่า ที่ประชุมคณะรัฐมนตรี (ครม.) เห็นชอบตามที่กระทรวงวัฒนธรรม (วธ.) โดยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม เสนอเรื่อง ผ้าขาม้า : ผ้าอเนกประสงค์ในวิถีชีวิตไทย เพื่อขอขึ้นทะเบียนต่อยูเนสโก เป็นรายการตัวแทนมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ ไปยังยูเนสโกภายในเดือนมีนาคม ๒๕๖๖ นี้ เป็นไปตามเอกสารแนวทางการอนุวัติตามอนุสัญญาว่าด้วยการสงวนรักษามรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ (Operational Directives for the implementation of the Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage) หัวข้อที่ ๑.๑๕ กำหนดให้รัฐภาคียื่นเสนอรายการมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ จำเป็นต้องดำเนินการภายในเดือนมีนาคมของทุกปี รวมไปถึง กรม.ได้เห็นชอบในเอกสารนำของผ้าขาม้า และเห็นชอบให้อธิบดี สวธ. ในฐานะเลขาธิการคณะกรรมการส่งเสริมและรักษามรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม เป็นผู้ลงนามในเอกสารนำเสนอรายการผ้าขาม้า เพื่อเสนอขึ้นทะเบียนเป็นรายการตัวแทนมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติต่อยูเนสโก

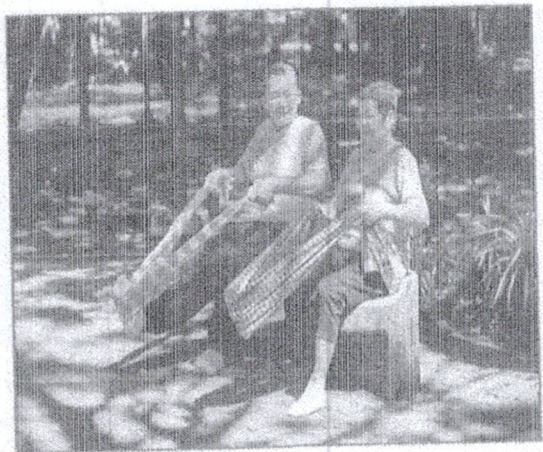
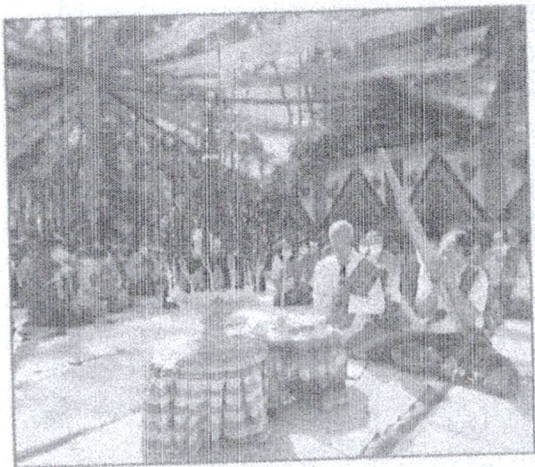
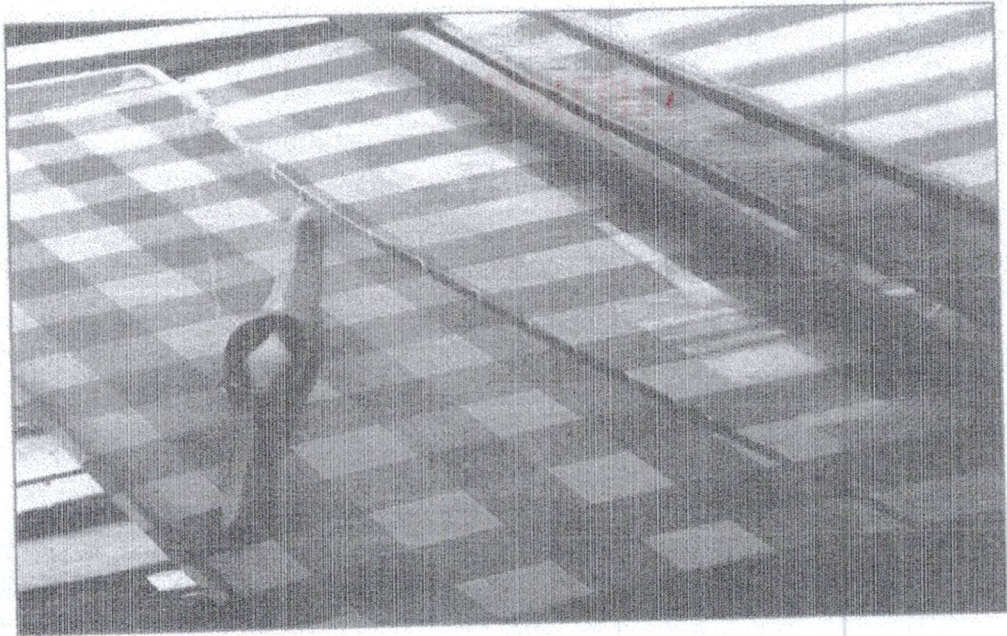
รัฐมนตรีว่าการกระทรวงวัฒนธรรม กล่าวไว้ว่า สืบเนื่องมาจากประเทศไทยได้เข้าเป็นภาคีอนุสัญญาว่าด้วยการสงวนรักษามรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ ค.ศ. ๒๐๐๓ (Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage ๒๐๐๓) ของยูเนสโก เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๔ โดยในช่วงระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๕ ไทยได้เสนอมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติเพื่อขอขึ้นทะเบียนต่อยูเนสโก เป็นรายการตัวแทนมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ จำนวนทั้งสิ้น ๕ รายการ คือ โชน (พ.ศ. ๒๕๖๑) นวดไทย (พ.ศ. ๒๕๖๒) โนรา (พ.ศ. ๒๕๖๔) สงกรานต์ในประเทศไทย (จะพิจารณาในปี ๒๕๖๖) และ ต้มยำกุ้ง (จะพิจารณาในปี ๒๕๖๘) โดยเบื้องต้น รายการ โชน นวดไทย และ โนรา ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียนเป็นรายการตัวแทนมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติของยูเนสโกแล้ว คาดว่ารายการสงกรานต์ในประเทศไทย จะได้รับการประกาศในปี ๒๕๖๖ ต้มยำกุ้ง คาดว่าจะได้รับการประกาศปี ๒๕๖๘ จากนั้นคาดว่าผ้าขาม้า จะได้รับการพิจารณาและประกาศปี ๒๕๗๐

ทั้งนี้ ผ้าขาม้า เป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่ได้ประกาศขึ้นบัญชีเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๖ เมื่อวันที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๖ ผ้าขาม้าเป็นผ้าที่ทอโดยใช้เทคนิคที่เรียบง่าย มักทอเป็นลายตารางหรือลายแถบที่มีสีสัน มีการย้อมสีและสามารถทอใช้ได้เองในครัวเรือน

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

\*\*\*\*\*

18/120



18/120

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 ทมดสติ 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 ฟอร์มัลดีไฮด์ จัดเป็นวัตถุอันตรายชนิดที่ 2 ตามพระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ. 2535 และเป็นอาหารที่ห้ามผลิต นำเข้า หรือจำหน่ายตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 391 (พ.ศ. 2561)



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



การกินอาหารที่ปนเปื้อนฟอร์มาลินในปริมาณมากถึง 30-60 มิลลิกรัม จะทำให้เกิดอาการปวดท้องรุนแรง อาเจียน ท้องเดิน หอบหืด และอาจเสียชีวิต

## วิธีเลี่ยงอันตรายจากสารฟอร์มาลิน



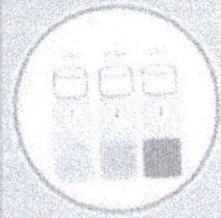
สังเกตอาหารทะเล ต้องฉนวนแช่เย็นที่แข็ง ไม่มีเยื่อใสเยื่อหนืดปนเปื้อน หรือมีกลิ่นหืนผิดปกติ



ก่อนนำอาหารทะเลมาประกอบอาหารควรล้างให้สะอาด และปรุงสุกให้ทั่วก่อนบริโภค



หากตนหรืออาหารที่มีกลิ่นฉุนแสบจมูก จิบน้ำเย็นจุ่มอุ่นบ้างจะมีฟอร์มาลินปนเปื้อนอยู่



ใช้ชุดตรวจหาฟอร์มาลินในอาหาร

การตั้งฟอร์มาลินในอาหารในปริมาณที่สูงจนอาจเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค จะจำหน่ายในอาหารไม่บริสุทธิ์ และมีโทษตามกฎหมาย ทั้งนี้ผู้บริโภคพบเห็นอาหารที่ไม่ได้มาตรฐานหรือไม่ได้รับความปลอดภัย สามารถร้องเรียนได้ที่สายด่วน ออ. โทร.1556



เผยแพร่ ณ วันที่ 11/02/65  
เว็บไซต์: [www.dh.go.th](http://www.dh.go.th)





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 รักใครให้ชวนออกกำลังกายด้านโรค
- ๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

เรื่อง กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ชวนประชาชนมอบความรักให้ครอบครัว เพื่อน คนรัก ออกกำลังกายที่ชอบ ส่งผลให้จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี และสุขภาพที่ดี แนะนำปฏิบัติสุขภาพที่ดี รักใครให้ชวนออกกำลังกายด้านโรค

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ชวนประชาชนมอบความรักให้ครอบครัว เพื่อน คนรัก ออกกำลังกายที่ชอบ ส่งผลให้จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี และสุขภาพที่ดี แนะนำปฏิบัติสุขภาพที่ดี รักใครให้ชวนออกกำลังกายด้านโรค

นายแพทย์สุระ วิเศษศักดิ์ อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กล่าวว่า กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ขอเชิญชวนประชาชน มอบความรักให้กัน ด้วยการชวนครอบครัว เพื่อน คนรักออกกำลังกายสร้างจิตใจให้แจ่มใส กองสุขศึกษาได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 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 ซึ่งเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผู้ตอบไม่อยากออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายไม่ถึงเกณฑ์ที่จะทำให้มีสุขภาพดี จากข้อมูลชี้ให้เห็นว่าอิทธิพลของคนใกล้ชิด คนที่รัก มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพจึงขอเชิญชวนประชาชนมอบความรักให้กัน ด้วยการชวนคนที่รักมาออกกำลังกายตามหลักสุขภาพที่ดีข้อที่ ๘ เพื่อให้จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี และมีสุขภาพที่แข็งแรง

ด้านนายแพทย์สามารถ ธีระศักดิ์ รองอธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กล่าวว่า สุขบัญญัติข้อที่ ๘ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นหนึ่งในสุขภาพที่ดีซึ่งหากปฏิบัติเป็นนิสัย 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 “รักใครให้ชวนออกกำลังกาย” ส่งเสริมสุขภาพกายใจแข็งแรงร่วมกับการตรวจสุขภาพประจำปีด้วย

\*\*\*\*\*