ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๒/ ๒๕๖๖

ลำดับ	เรื่อง	หน่วยงาน	เอกสารประกอบ
มาตรการด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ			
๑.	เช็กเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และเบี้ยความพิการ ได้ทั่วประเทศบนแอปฯ “ทางรัฐ”	สำนักนายกรัฐมนตรี	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
มาตรการด้านการสร้างโอกาส ความเสมอภาค และเท่าเทียมกันทางสังคม			
๒.	๓ มาตรการ “ช่วยเหลือ ป้องกัน ปราบปราม” แก้ไขปัญหาหนี้นอกระบบ และการทวงถามหนี้โดยมิชอบด้วยกฎหมาย	กระทรวงมหาดไทย	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านความมั่นคง			
๓.	เตือนภัย มิจฉาชีพแอบอ้างเว็บไซต์ และแอปพลิเคชัน “LINE” ของกรมส่งเสริมการเกษตร	กระทรวงเกษตรและสหกรณ์	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
มาตรการด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์			
๔.	เป็นเบาหวานก็ต้องออกกำลังกาย	สำนักนายกรัฐมนตรี	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๕.	ใครบ้างที่มีสิทธิจะได้รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด	กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
๖.	ตรวจรถฟรี ขับขี่ปลอดภัย ปีใหม่สุขใจ เช็กรถให้พร้อมก่อนเดินทาง	กระทรวงคมนาคม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๗.	วิธีการใช้สมาร์ทโฟน และการชาร์จแบตเตอรี่อย่างถูกวิธี	กระทรวงมหาดไทย	คลิปวิดีโอ ๑ คลิป
๘.	ยาลิ้นฟ้า อันตรายกว่าที่คิด โทษหนักทั้งผู้เสพ-ผู้ขาย	กระทรวงยุติธรรม	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๙.	ผู้ประกันตนมาตรา ๓๓ และ ๓๙ สบายใจได้ ป่วยเป็นมะเร็งประกันสังคมพร้อมดูแล	กระทรวงแรงงาน	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด
๑๐.	ภัยสุขภาพ ฝุ่นจิ๋ว PM ๒.๕	กระทรวงสาธารณสุข	อินโฟกราฟิกส์ ๑ ชุด

หมายเหตุ

๑. ข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลเพื่อการสร้างการรับรู้ที่มาจากทุกกระทรวงตามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการบูรณาการเสริมสร้างการรับรู้สู่ชุมชน จังหวัดสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือขยายความข้อมูลที่ใช้เฉพาะพื้นที่ได้ตามความถูกต้องและเหมาะสม

๒. ให้จังหวัดนำข้อมูลเพื่อสร้างการรับรู้ตามแนวทางที่กำหนด ตามหนังสือกระทรวงมหาดไทย ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๒๐๖.๒/ว ๑๔๔๙ ลงวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๖๒ เรื่อง แนวทางการสร้างการรับรู้สู่ชุมชน

๓. จังหวัดสามารถดาวน์โหลดข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชนได้ที่ ช่องทางไลน์ (Line) กลุ่ม “ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างการรับรู้” และเว็บไซต์กองสารนิเทศ สป. หัวข้อ “การสร้างการรับรู้สู่ชุมชน”

๔. ขอความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม “การรับรู้ข้อมูลข่าวสารการประชาสัมพันธ์ของกระทรวงมหาดไทย” ทาง https://forms.gle/HpCH๑FdckGPmxfi๓๖

****

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี
กรม / หน่วยงาน : สำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล (องค์การมหาชน)
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล (องค์การมหาชน)
ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัล (องค์การมหาชน) โทร. ๐ ๒๖๑๒ ๖๐๖๐

๑) หัวข้อเรื่อง : เช็กเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และเบี้ยความพิการ ได้ทั่วประเทศบนแอปฯ “ทางรัฐ”
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : เช็กเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และเบี้ยความพิการ ได้ทั่วประเทศบนแอปฯ “ทางรัฐ”</u>

บริการใหม่บนแอปพลิเคชัน “ทางรัฐ” เพิ่มช่องทางในการเช็กเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และเบี้ยความพิการ บนแอปฯ ทางรัฐ ไม่ว่าคุณจะอยู่ที่ไหน เป็นคนจังหวัดอะไรในประเทศไทยก็สามารถเช็กสิทธิของตนเองง่าย ๆ พร้อมรับการแจ้งเตือนเกี่ยวกับสิทธิของตนเองได้ในแอปฯ เดียว

- หากคุณต้องการเช็กเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เลือกเมนู ‘สวัสดิการ’
- หากคุณต้องการเช็กเบี้ยความพิการ เลือกเมนู ‘คนพิการ’

นอกจากนี้ สำนักงานพัฒนารัฐบาลดิจิทัลได้ร่วมมือกับกระทรวงมหาดไทย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น กทม. เมืองพัทยา และพันธมิตรอีกมากมายร่วมกันทำให้แอปพลิเคชันทางรัฐ สามารถเข้าถึงบริการภาครัฐกว่า ๑๐๐ บริการ สะดวก ง่าย ปลอดภัย ทุกที่ทุกเวลา ตลอด ๒๔ ชม. “ทางลัดถึงรัฐ ช่องทางเดียว ง่าย จบ ครบทุกช่วงวัย”

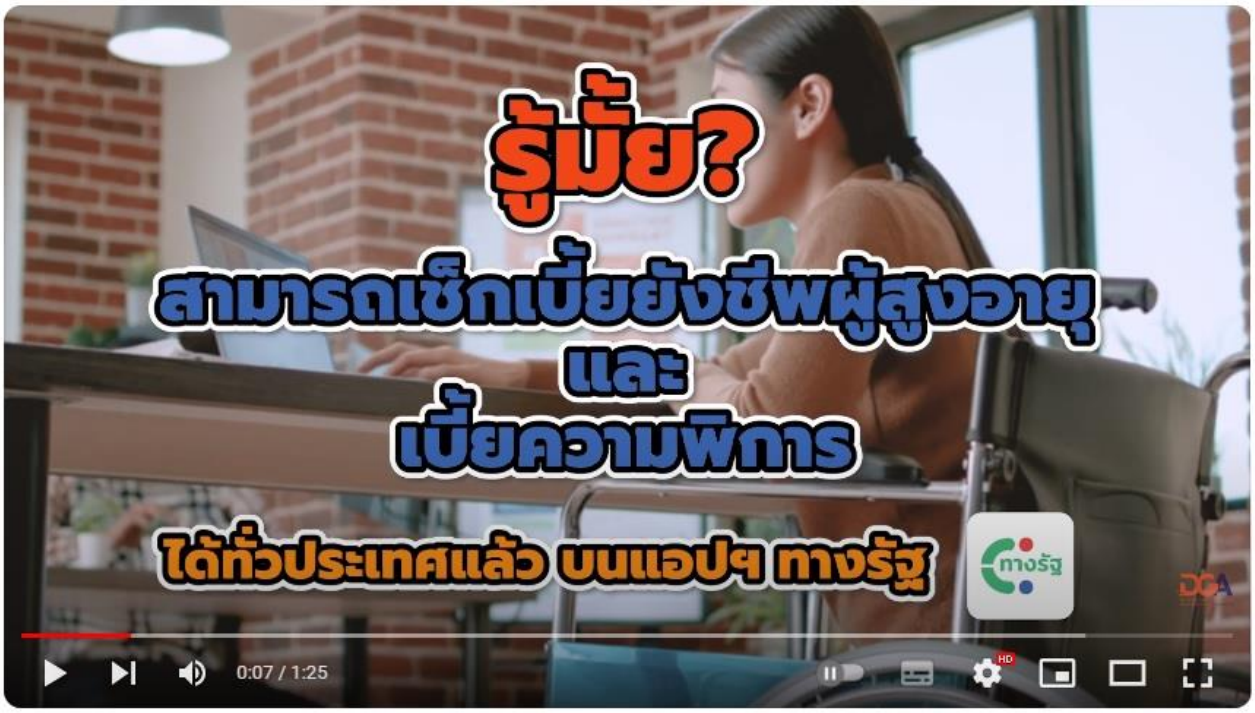
ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน “ทางรัฐ” ได้ทั้งระบบ iOS และ Android

รับชมคลิปวิดีโอได้ที่ https://www.youtube.com/watch?v=bc89fWGj9qA

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ DGA Contact Center โทร. ๐ ๒๖๑๒ ๖๐๖๐

****

เช็กเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และเบี้ยความพิการ ได้ทั่วประเทศบนแอปฯ “ทางรัฐ”
รับชมคลิปวิดีโอได้ที่ https://www.youtube.com/watch?v=bc89fWGj9qA



เช็กเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และ เบี้ยความพิการ ได้ทั่วประเทศบนแอปฯ “ทางรัฐ”

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน : กรมการปกครอง
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักการสอบสวนและนิติการ (ส่วนอำนวยความเป็นธรรม)
ช่องทางการติดต่อ : สำนักการสอบสวนและนิติการ (ส่วนอำนวยความเป็นธรรม) โทร. ๐ ๒๓๕๖ ๙๖๖๐

๑) หัวข้อเรื่อง : ๓ มาตรการ “ช่วยเหลือ ป้องกัน ปราบปราม” แก้ไขปัญหาหนี้นอกระบบและการทวงถามหนี้โดยมิชอบด้วยกฎหมาย
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : ๓ มาตรการ “ช่วยเหลือ ป้องกัน ปราบปราม”</u>
<u>แก้ไขปัญหาหนี้นอกระบบ และการทวงถามหนี้โดยมิชอบด้วยกฎหมาย</u>

กระทรวงมหาดไทย ออก ๓ มาตรการ “ช่วยเหลือ ป้องกัน ปราบปราม” แก้ไขปัญหาหนี้นอกระบบ และการทวงถามหนี้โดยมิชอบด้วยกฎหมาย เพื่อแก้ไขอย่างเป็นรูปธรรม และแก้ไขปัญหาหนี้สินรายย่อยเชิงรุกให้กับประชาชน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. มาตรการช่วยเหลือ

ศูนย์ดำรงธรรมจังหวัด และสำนักงานเขตทุกแห่งให้อำเภอรับลงทะเบียนลูกหนี้นอกระบบที่ต้องการความช่วยเหลือ โดยกรมการปกครองจะนำข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกำหนดมาตรการช่วยเหลือต่อไป โดยกำหนดระยะเวลาในการดำเนินการ ดังนี้

- ประชาสัมพันธ์ และรับลงทะเบียนลูกหนี้นอกระบบ วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ - ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗
- รวบรวมข้อมูลลูกหนี้ แยกแต่ละประเภท วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๖ - มีนาคม ๒๕๖๗
- ให้ความช่วยเหลือลูกหนี้ที่ได้ลงทะเบียน วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๗ - สิงหาคม ๒๕๖๗

๒. มาตรการเฝ้าระวัง/ป้องกัน

- ให้อำเภอไกล่เกลี่ยและประนอมข้อพิพาททางแพ่งตามระเบียบกฎหมายที่เกี่ยวข้อง
- ให้อำเภอกำชับกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และคณะกรรมการหมู่บ้าน เฝ้าระวังบุคคลที่มีพฤติการณ์ปล่อยเงินกู้นอกระบบ ทวงถามหนี้ โดยการข่มขู่ ใช้ความรุนแรง ฯลฯ โดยให้รายงานศูนย์ดำรงธรรมอำเภอดำเนินการต่อไป
- ประชาสัมพันธ์ให้ผู้ประกอบธุรกิจทวงถามหนี้ในพื้นที่ ที่ยังไม่ได้จดทะเบียนการประกอบธุรกิจทวงถามหนี้ได้ดำเนินการจดทะเบียนการประกอบธุรกิจทวงถามหนี้ตาม พ.ร.บ.การทวงถามหนี้ พ.ศ. ๒๕๕๘

๓. มาตรการปราบปราม

- กรณีพบกลุ่มบุคคลที่มีพฤติการณ์ปล่อยเงินกู้นอกระบบให้ดำเนินการตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง โดยให้ชุดปฏิบัติการพิเศษฝ่ายปกครองจังหวัด และชุดปฏิบัติการพิเศษอำเภอ เป็นผู้ดำเนินการ
- ชุดปฏิบัติการพิเศษฝ่ายปกครองประสานทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ บังคับใช้กฎหมายในการปราบปรามผู้ที่กระทำความผิด มีประสิทธิภาพ รวดเร็ว และเป็นธรรม

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ดำรงธรรมอำเภอ ศูนย์ดำรงธรรมจังหวัด และสำนักงานเขตทุกแห่ง หรือสำนักการสอบสวนและนิติการ (ส่วนอำนวยความเป็นธรรม) กรมการปกครอง โทร. ๐ ๒๓๕๖ ๙๖๖๐

มาตรการแก้ปัญหา หนี้นอกระบบ!

และการทวงถามหนี้โดยมิชอบด้วยกฎหมาย

1 มาตรการช่วยเหลือ

ศูนย์ดำรงธรรมจังหวัดและสำนักงานเขตทุกแห่งให้อำเภอรับลงทะเบียนลูกหนี้นอกระบบที่ต้องการความช่วยเหลือ โดยกรมการปกครองจะนำข้อมูลให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกำหนดมาตรการช่วยเหลือต่อไปโดยกำหนดระยะเวลาในการดำเนินการ ดังนี้

- ประชาสัมพันธ์การรับลงทะเบียนลูกหนี้นอกระบบ 1 ธันวาคม 2566 – 29 กุมภาพันธ์ 2567
- รับลงทะเบียนลูกหนี้นอกระบบ 1 ธันวาคม 2566 – 29 กุมภาพันธ์ 2567
- รวบรวมข้อมูลลูกหนี้ แยกแต่ละประเภท 15 ธันวาคม 2566 – มีนาคม 2567
- ให้ความช่วยเหลือลูกหนี้ที่ได้ลงทะเบียน 1 มกราคม 2567 – สิงหาคม 2567
- ประเมินผลการดำเนินการ 15 ธันวาคม 2566 – เสร็จสิ้นโครงการ

2 มาตรการเฝ้าระวัง/ป้องกัน

- ให้อำเภอไกล่เกลี่ยและประนอมข้อพิพาททางแพ่งตามระเบียบกฎหมายที่เกี่ยวข้อง
- ให้อำเภอกำชับกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และคณะกรรมการหมู่บ้าน เฝ้าระวังบุคคลที่มีพฤติการณ์ปล่อยเงินกู้นอกระบบ ทวงถามหนี้ โดยการข่มขู่ ใช้ความรุนแรง ฯลฯ โดยให้รายงานศูนย์ดำรงธรรมอำเภอ ดำเนินการต่อไป
- ประชาสัมพันธ์ให้ผู้ประกอบธุรกิจทวงถามหนี้ในพื้นที่ ที่ยังไม่ได้จดทะเบียนการประกอบธุรกิจทวงถามหนี้ ได้ดำเนินการจดทะเบียนการประกอบธุรกิจ ทวงถามหนี้ตาม พ.ร.บ.การทวงถามหนี้ พ.ศ. 2558

3 มาตรการปราบปราม

- กรณีพบกลุ่มบุคคลที่มีพฤติการณ์ปล่อยเงินกู้นอกระบบให้ดำเนินการตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง โดยให้ชุดปฏิบัติการพิเศษฝ่ายปกครองจังหวัดและชุดปฏิบัติการพิเศษอำเภอ เป็นผู้ดำเนินการ
- ชุดปฏิบัติการพิเศษฝ่ายปกครองประสานทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ บังคับใช้กฎหมายในการปราบปรามผู้ที่กระทำความผิด มีประสิทธิภาพ รวดเร็ว และเป็นธรรม

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่
สำนักการสอบสวนและนิติการ (ส่วนอำนวยความเป็นธรรม) 02-356-9660

กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย
Department Of Provincial Administration

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
กรม / หน่วยงาน : กรมส่งเสริมการเกษตร
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมส่งเสริมการเกษตร
ช่องทางการติดต่อ : กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๕๗๙ ๐๑๒๑ ถึง ๒๗

๑) หัวข้อเรื่อง : เตือนภัย มิจฉาชีพแอบอ้างเว็บไซต์ และแอปพลิเคชัน “LINE” ของกรมส่งเสริมการเกษตร
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

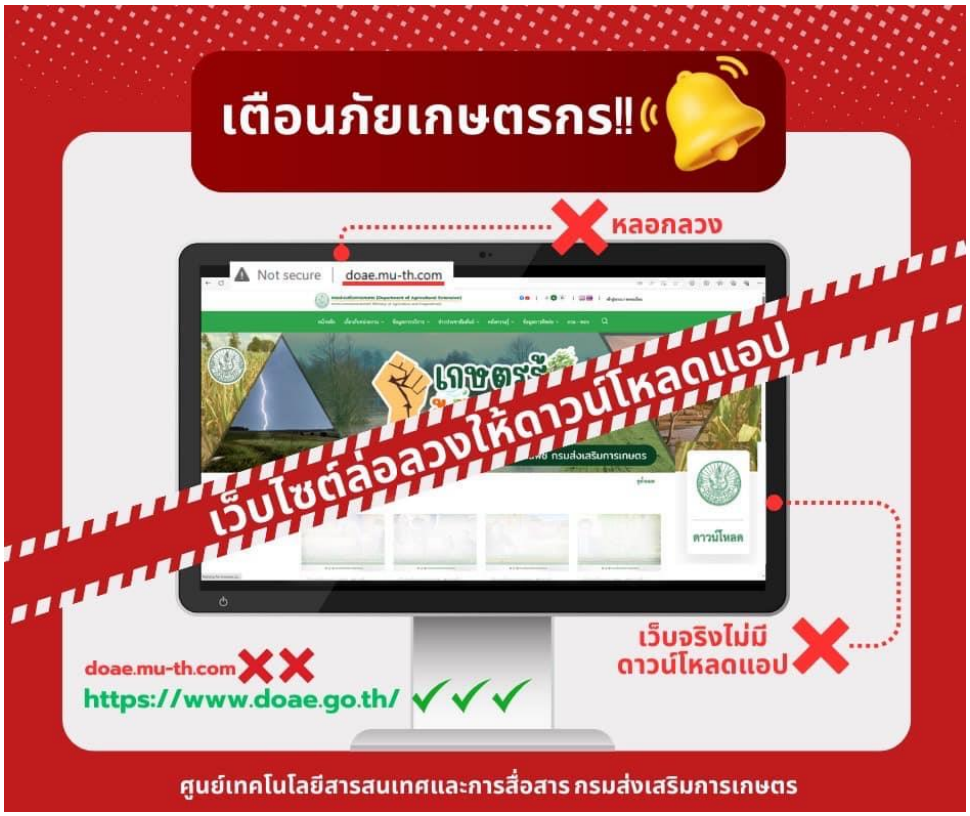
<u>เรื่อง : เตือนภัย มิจฉาชีพแอบอ้างเว็บไซต์ และแอปพลิเคชัน “LINE” ของกรมส่งเสริมการเกษตร</u>

กรมส่งเสริมการเกษตรแจ้งเตือนภัยเกษตรกรเรื่องมิจฉาชีพแอบอ้างจัดทำเว็บไซต์ปลอมให้มีลักษณะคล้ายคลึงกับเว็บไซต์ของกรมส่งเสริมการเกษตร พร้อมเชิญชวนให้ทำการดาวน์โหลดแอปพลิเคชันเพื่อกรอกข้อมูลส่วนบุคคล และจัดตั้ง Line ใช้ชื่อว่า “กรมส่งเสริมเกษตร” เพื่อรับเงินช่วยเหลือตามที่คณะรัฐมนตรีได้มีมติเห็นชอบให้มีการจ่ายเงินสนับสนุนค่าบริหารจัดการและพัฒนาคุณภาพข้าว ไร่ละ ๑,๐๐๐ บาท รายละไม่เกิน ๒๐ ไร่ โดยมิจฉาชีพระบุว่า หากเกษตรกรไม่ยืนยันตัวตนจะไม่ได้รับเงินช่วยเหลือ ไร่ละ ๑,๐๐๐ บาท พร้อมพูดคุยเสนอให้ความช่วยเหลืออำนวยความสะดวกต่าง ๆ

ทั้งนี้ กรมส่งเสริมการเกษตรไม่ได้มีการดำเนินการในลักษณะดังกล่าว เว็บไซต์ และ Line ดังกล่าว ไม่ใช่ของหน่วยงานกรมส่งเสริมการเกษตร จึงขอแจ้งเตือนเกษตรกรอย่าหลงเชื่อ และอย่ากรอกข้อมูลส่วนบุคคลส่งให้แก่มิจฉาชีพ เว็บไซต์หลักของกรมส่งเสริมการเกษตร คือ https://www.doae.go.th/ โดยข้อสังเกตในเบื้องต้น หากเป็นหน่วยงานของรัฐในประเทศไทย จะลงท้ายด้วย .go.th และ Line Official หลักของกรมส่งเสริมการเกษตร ใช้ชื่อว่า “ข่าวส่งเสริมการเกษตร” หากเกษตรกรท่านใดมีข้อสงสัยหรือคำถาม โปรดติดต่อที่สำนักงานเกษตรอำเภอในพื้นที่ได้โดยตรง

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมและแจ้งเหตุได้ที่
กรมส่งเสริมการเกษตร โทร. ๐ ๒๕๗๙ ๐๑๒๑ ถึง ๒๗

****


เตือนภัยเกษตรกร!!
หลอกลวง
Not secure
doae.mu-th.com
เว็บไซต์ล่อลวงให้ดาวน์โหลดแอป
ดาวน์โหลด
เว็บจริงไม่มี
ดาวน์โหลดแอป
doae.mu-th.com
https://www.doae.go.th/
ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร กรมส่งเสริมการเกษตร

เตือนภัยเกษตรกร!!
กรมส่งเสริมเกษตร
ตรวจสอบเงื่อนไขกรอบ
วงเงินเป็นต้นมา
เพิ่มเติมอีกได้อยู่นะครับแล้ว
ตรงนี้เพื่อแจ้งให้ทราบว่าตอน
นี้เงินช่วยเหลือชาวนาได้ผ่าน
การอนุมัติจากที่ประชุมคณะ
รัฐมนตรี (ครม.) แล้วจึงติดต่อ
เข้ามาแจ้งตัวเกษตรกรที่เคย
ได้ลงทะเบียนรับเงินช่วยเหลือ
ไว้ให้ทำการเช็คสิทธิ์หรือตรวจ
สอบสถานะของตัวเกษตรกร
ด้วยตัวเองได้เลยหรือหากท่าน
เกษตรกรท่านใดที่ไม่หมั่นใจ
สามารถลงรับสิทธิ์เงินช่วย
เหลือตรงนี้ผ่านทาง แอปของ
การเกาตรได้เลยนะครับ
เพราะถ้าหากไม่ทำการเช็ค
หรือลงรับเงินช่วยเหลือก่อนวัน
ที่29 /11/2566นี้แล้วสิทธิของ
ท่านที่เคยลงไว้จะไม่ถือว่าได้
รับในครับในปีนี้นะครับ
11:23 น.
มาตรการ
กรมส่งเสริมเกษตร
มาตรการ
11:24 น.
เช็คเงินเกษตรกร
2566
11:24 น.
11:24 น.
หรือคุณพี่สามารถยื่นลง
ทะเบียนกับทางเจ้าหน้าที่เลย
ก็ได้นะครับ เจ้าหน้าที่จะได้
11:24 น.
มิจฉาชีพ
ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร กรมส่งเสริมการเกษตร

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี
กรม / หน่วยงาน : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)
ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.) โทร. ๐ ๒๓๔๓ ๑๕๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : เป็นเบาหวานก็ต้องออกกำลังกาย
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : เป็นเบาหวานก็ต้องออกกำลังกาย</u>

การออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน เป็นสิ่งที่ควรทำควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารที่เหมาะสม นอกจากจะช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงแล้ว ยังมีประโยชน์อื่น ๆ ดังนี้

- ช่วยเพิ่มสมรรถภาพร่างกาย ให้มีสัดส่วนตามปกติ กล้ามเนื้อยืดหยุ่นแข็งแรง
- ควบคุมน้ำหนัก ลดไขมัน ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง
- ส่งเสริมกระบวนการใช้น้ำตาล โดยเพิ่มความไวของอินซูลิน และความสามารถในการจับน้ำตาลไปใช้ในส่วนกล้ามเนื้อ
- ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
- ลดความดันโลหิต ทั้งซีสโตลิกและไดแอสโตลิกได้ ๘ - ๑๐ มม. ปรอท
- ลดความเครียด ทำให้นอนหลับดีขึ้น
- ช่วยป้องกันการเป็นโรคเบาหวานในคนที่มีความเสี่ยง เช่น คนอ้วน

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.) โทร. ๐ ๒๓๔๓ ๑๕๐๐

****

เป็นเบาหวานก็ต้องออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ควรทำควบคู่กับการรับประทานอาหารที่เหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน ประโยชน์ของการออกกำลังกายในโรคเบาหวานมีดังนี้

เพิ่มสมรรถภาพร่างกาย
ให้ร่างกายมีสัดส่วนตามปกติ
รวมทั้งกล้ามเนื้อยืดหยุ่นแข็งแรง

ควบคุมน้ำหนัก ลดไขมัน
ช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

ส่งเสริมกระบวนการใช้น้ำตาล
โดยเพิ่มความไวของอินซูลิน และเพิ่มความสามารถในการจับน้ำตาลไปใช้ให้แก่กล้ามเนื้อ

ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

ลดความดันโลหิต
ทั้งซีสโตลิกและไดแอสโตลิก ได้ 8-10 มม. ปรอท

ลดความเครียด
ทำให้นอนหลับดีขึ้น

ช่วยป้องกันการเป็นโรคเบาหวานในคนที่มีความเสี่ยง เช่น คนอ้วน

ที่มา: หนังสือคู่มือการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวาน ศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายภาพผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
กรม / หน่วยงาน : กรมกิจการเด็กและเยาวชน
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมกิจการเด็กและเยาวชน
ช่องทางการติดต่อ : กรมกิจการเด็กและเยาวชน โทร. ๐ ๒๒๕๕ ๕๘๕๐ - ๗

๑) หัวข้อเรื่อง : ใครบ้างที่มีสิทธิได้รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : ใครบ้างที่มีสิทธิได้รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด</u>

กรมกิจการเด็กและเยาวชน ขอเชิญชวนเด็กที่มีคุณสมบัติ ดังนี้

- มีสัญชาติไทย (พ่อแม่มีสัญชาติไทย หรือ พ่อหรือแม่มีสัญชาติไทย)
- เป็นเด็กแรกเกิด – ๖ ปี
- อาศัยอยู่กับผู้ปกครอง

ลงทะเบียนรับการอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด ซึ่งเป็นสวัสดิการจากรัฐบาลให้เงินอุดหนุนรายเดือน เดือนละ ๖๐๐ บาท ตั้งแต่แรกเกิด – ๖ ปี ที่อยู่ในครัวเรือนสมาชิกที่รายได้เฉลี่ยไม่เกิน ๑๐๐,๐๐๐ บาท/คน/ปี

ลงทะเบียนได้ที่ แอปพลิเคชัน “เงินเด็ก” หรือ ณ สถานที่ที่เด็กอาศัยอยู่
- กรุงเทพมหานคร : สำนักงานเขต
- เมืองพัทยา : ศาลาว่าการพัทยา
- ส่วนภูมิภาค : อบต./เทศบาล

รับชมคลิปวิดีโอได้ที่ https://www.youtube.com/watch?v=-4hWR_sJ1b8

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กรมกิจการเด็กและเยาวชน โทร. ๐ ๒๒๕๕ ๕๘๕๐ - ๗

****

ใครบ้างที่มีสิทธิได้รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด

รับชมคลิปวิดีโอได้ที่ https://www.youtube.com/watch?v=-4hWR_sJ1b8

ใครบ้าง ? ที่มีสิทธิจะได้รับเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กแรกเกิด

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงคมนาคม
กรม / หน่วยงาน : กรมการขนส่งทางบก
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมการขนส่งทางบก
ช่องทางการติดต่อ : สายด่วน กรมการขนส่งทางบก โทร. ๑๕๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : ตรวจรถฟรี ขับขี่ปลอดภัย ปีใหม่สุขใจ เช็กรถให้พร้อมก่อนเดินทาง
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : ตรวจรถฟรี ขับขี่ปลอดภัย ปีใหม่สุขใจ เช็กรถให้พร้อมก่อนเดินทาง</u>

กรมการขนส่งทางบก ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ตรวจรถฟรี ขับขี่ปลอดภัย เช็กรถให้พร้อมใช้ก่อนเดินทาง ตลอดเดือนธันวาคม ๒๕๖๖ นี้ ประชาชนสามารถนำรถยนต์ รถจักรยานยนต์ ตรวจเช็กสภาพรถ ฟรี ๒๐ รายการ ณ ศูนย์บริการของภาคีเครือข่ายภาครัฐและเอกชนทั่วประเทศ รวมกว่า ๒,๐๐๐ แห่ง ที่มีป้ายประชาสัมพันธ์ “ตรวจรถฟรี ขับขี่ปลอดภัย”

บริการตรวจเช็กสภาพรถและอุปกรณ์เบื้องต้น ๒๐ รายการ เช่น การตรวจระบบเบรก สภาพยาง อุปกรณ์ปัดน้ำฝน ระดับน้ำมันเครื่องและความสกปรกของน้ำมันเครื่อง ระดับน้ำมันเบรกและน้ำมันคลัตช์ ความตึงของสายพาน แบตเตอรี่ และการทำงานของไฟส่องสว่าง ไฟสัญญาณต่าง ๆ เป็นต้น โดยได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่มีความห่วงใยและต้องการส่งมอบความปลอดภัยให้แก่ประชาชนมาอย่างต่อเนื่อง เช่น

- บริษัท ฮอนด้าออโตโมบิล (ประเทศไทย) จำกัด
- บริษัท นิสสัน มอเตอร์ (ประเทศไทย) จำกัด
- บริษัท ตรีเพชรอีซูซุเซลส์ จำกัด
- บริษัท มิตซูบิชิ มอเตอร์ส (ประเทศไทย) จำกัด
- บริษัท มาสด้า เซลส์ (ประเทศไทย) จำกัด
- บริษัท ไทยฮอนด้า จำกัด
- บริษัท ไทยยามาฮ่า มอเตอร์ จำกัด
- บริษัท ซูซูกิ มอเตอร์ (ประเทศไทย) จำกัด
- บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)
- บริษัท เชลล์แห่งประเทศไทย จำกัด
- บริษัท บี-ควิก จำกัด

สามารถสอบถามรายละเอียดและสาขาให้บริการกับหน่วยงานดังกล่าวได้โดยตรง

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วน กรมการขนส่งทางบก โทร. ๑๕๘๔

****

กรมการขนส่งทางบก ร่วมกับภาคีเครือข่าย
ตรวจรถ ฟรี
ขับขี่ปลอดภัย
บริการ ตรวจเช็กสภาพ รถยนต์ รถจักรยานยนต์ ฟรี 20 รายการ
ปีใหม่สุขใจ เช็กรถให้พร้อมใช้ ก่อนเดินทาง
1 - 31 ธันวาคม 66
ณ หน่วยงานที่มีป้ายเข้าร่วมโครงการ

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงมหาดไทย
กรม / หน่วยงาน : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
ช่องทางการติดต่อ : กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

๑) หัวข้อเรื่อง : วิธีการใช้สมาร์ทโฟน และการชาร์จแบตเตอรี่อย่างถูกวิธี
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : วิธีการใช้สมาร์ทโฟน และการชาร์จแบตเตอรี่อย่างถูกวิธี</u>

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยแนะนำวิธีการใช้อุปกรณ์สมาร์ทโฟนและการชาร์จแบตเตอรี่อย่างถูกวิธี นอกจากจะช่วยยืดอายุการใช้งานของสมาร์ทโฟนแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติภัย ไฟฟ้าลัดวงจร และแบตเตอรี่ระเบิดได้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

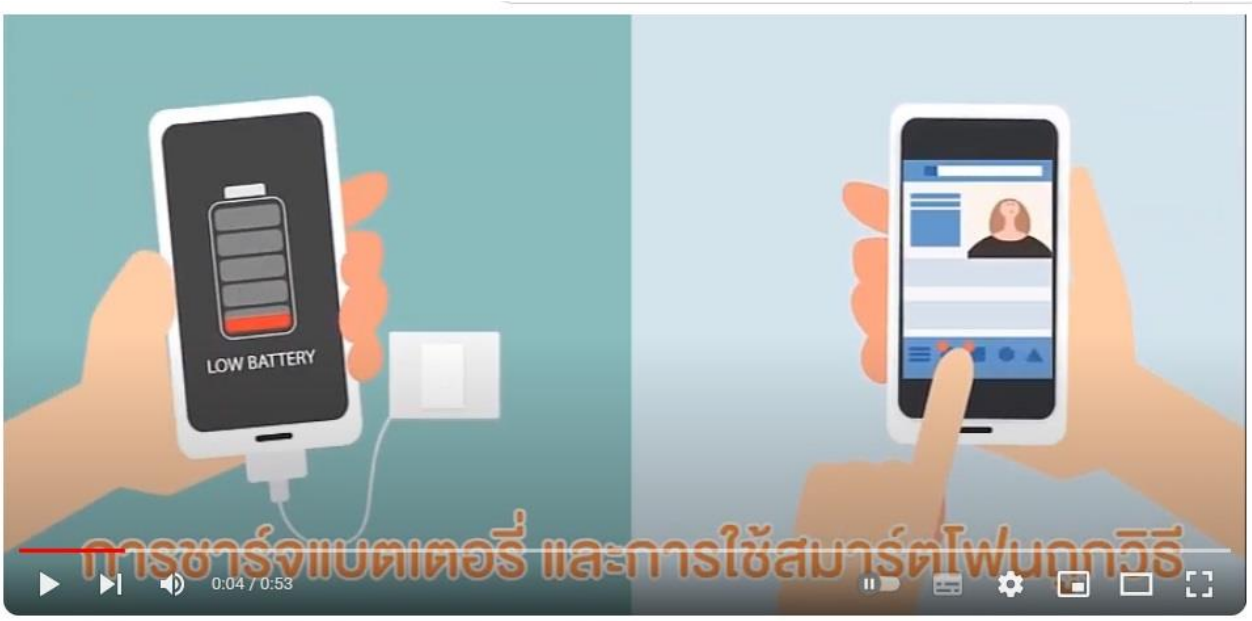
- ขณะใช้สมาร์ตโฟน ต้องไม่วางไว้ในบริเวณที่ร้อนจัด
- ระวังการทำตกหล่นกระแทกพื้นหรือตกน้ำ
- เลือกใช้สายชาร์จที่มีประสิทธิภาพ
- ไม่ปล่อยให้แบตเตอรี่หมด
- ไม่ชาร์จแบตเตอรี่ติดต่อกันเป็นเวลานาน
- ไม่เล่นหรือใช้ขณะชาร์จไฟ
- ไม่ควรชาร์จทิ้งไว้โดยไม่มีผู้ดูแล
- หมั่นสังเกตและตรวจสอบอายุการใช้งานอยู่เสมอ

รับชมคลิปวิดีโอได้ที่ https://www.youtube.com/watch?v=93K186yyqpA

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย โทร. สายด่วนนิรภัย ๑๗๘๔

****

วิธีการใช้สมาร์ทโฟน และการชาร์จแบตเตอรี่อย่างถูกวิธี
รับชมคลิปวิดีโอได้ที่ https://www.youtube.com/watch?v=93K186yyqpA



รู้ทันภัยกับ ปภ. EP.02 : ปภ. แนะวิธีการใช้สมาร์ทโฟน - ชาร์จแบตเตอรี่อย่างถูกวิธี

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงยุติธรรม
กรม / หน่วยงาน : สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
ช่องทางการติดต่อ : กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม โทร ๐๖ ๑๙๙๓ ๙๕๒๕

๑) หัวข้อเรื่อง : ยาลิ้นฟ้า อันตรายกว่าที่คิด โทษหนักทั้งผู้เสพ-ผู้ขาย
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : ยาลิ้นฟ้า อันตรายกว่าที่คิด โทษหนักทั้งผู้เสพ-ผู้ขาย</u>

"ยาลิ้นฟ้า" หรือยาโรฮิบนอล (Rohypnol ๕๔๒) เป็นยาระงับประสาท จัดเป็นยาควบคุมที่แพทย์จะต้องสั่งจ่ายยาเท่านั้น สถานพยาบาลที่จะสั่งจ่ายยานี้ได้ต้องได้รับอนุญาตขายวัตถุออกฤทธิ์ในประเภท ๒ ไม่สามารถจำหน่ายในร้านขายยาทั่วไปได้ เพราะอาจมีผลข้างเคียงถึงชีวิต เช่น หยุดหายใจ หากเสพปริมาณมาก หรือเสพร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุที่สูงมาก

ผู้ที่ใช้ยาและผู้จำหน่ายยาชนิดนี้โดยไม่ได้รับอนุญาต มีความผิดตามประมวลกฎหมายยาเสพติด ดังนี้

๑. ความผิดฐานจำหน่าย : ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๗ ปี และปรับไม่เกิน ๗๐๐,๐๐๐ บาท
๒. ความผิดฐานโฆษณา : ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๒ ปี หรือปรับไม่เกิน ๒๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
๓. ความผิดฐานเสพ : ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๑ ปี หรือปรับไม่เกิน ๒๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
๔. ความผิดฐานใช้ให้ผู้อื่นเสพ : ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน ๕ ปี หรือปรับไม่เกิน ๕๐๐,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ทั้งนี้ สามารถขอรับคำปรึกษาด้านกฎหมาย บริการด้านงานยุติธรรมต่าง ๆ หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนยุติธรรม ๑๑๑๑ กด ๗๗ ฟรีตลอด ๒๔ ชั่วโมง

****

ยาลิ้นฟ้า
อันตรายกว่าที่คิด
โทษหนักทั้งผู้เสพ-ผู้ขาย

"ยาลิ้นฟ้า" หรือยาโรฮิบนอล (Rohypnol 542) เป็นยาระงับประสาท จัดเป็นยาควบคุมที่แพทย์จะต้องสั่งจ่ายยาเท่านั้น สถานพยาบาลที่จะสั่งจ่ายยานี้ได้ต้องได้รับอนุญาตขายวัตถุออกฤทธิ์ในประเภท 2 ไม่สามารถจำหน่ายในร้านขายยาทั่วไปได้ เพราะอาจมีผลข้างเคียงถึงชีวิต เช่น หยุดหายใจ หากเสพปริมาณมาก หรือเสพร่วมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุที่สูงมาก

ผู้ที่ใช้ยา และผู้จำหน่ายยาชนิดนี้ โดยไม่ได้รับอนุญาต มีความผิดตามประมวลกฎหมายยาเสพติด ดังนี้

ความผิดฐานจำหน่าย
ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 7 ปี และปรับไม่เกิน 700,000 บาท

ความผิดฐานโฆษณา
ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 200,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ความผิดฐานเสพ
ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ความผิดฐานใช้ให้ผู้อื่นเสพ
ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 500,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ข้อมูลจาก : ประมวลกฎหมายยาเสพติด มาตรา 37มาตรา 94มาตรา 104มาตรา 106 มาตรา 137 มาตรา 149 (2) มาตรา 162 และมาตรา 172

จัดทำโดย กลุ่มงานประชาสัมพันธ์ กองกลาง สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม

กฎหมายน่ารู้ กระทรวงยุติธรรม @PR_MOJ

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงแรงงาน
กรม / หน่วยงาน : สำนักงานประกันสังคม
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานประกันสังคม
ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานประกันสังคม โทร. ๑๕๐๖

๑) หัวข้อเรื่อง : ผู้ประกันตนมาตรา ๓๓ และ ๓๙ สบายใจได้ ป่วยเป็นมะเร็งประกันสังคมพร้อมดูแล
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : ผู้ประกันตนมาตรา ๓๓ และ ๓๙ สบายใจได้ ป่วยเป็นมะเร็งประกันสังคมพร้อมดูแล</u>

สำนักงานประกันสังคมให้การคุ้มครองด้านการรักษาโรคมะเร็งแก่ผู้ประกันตนมาตรา ๓๓ และมาตรา ๓๙ ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งชนิดใด ผู้ประกันตนสามารถเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลตามสิทธิจนสิ้นสุดการรักษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย กรณีที่เกินศักยภาพสถานพยาบาลตามสิทธิจะส่งตัวไปรักษาที่สถานพยาบาลระดับสูงหรือสถานพยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางต่อไป

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประกันสังคมได้ที่ www.sso.go.th หรือโทรสายด่วน ๑๕๐๖ ให้บริการทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง

****

ผู้ประกันตนมาตรา 33 , 39
สบายใจได้!
ป่วยเป็นโรคมะเร็ง
ไม่ต้องตกใจ
ประกันสังคมพร้อมดูแล!
ผู้ประกันตนมาตรา33 และมาตรา39
ป่วยเป็นมะเร็งไม่ว่าชนิดใด
ก็สามารถเข้ารับการรักษาที่รพ.ตามสิทธิ
จนสิ้นสุดการรักษา โดยไม่มีค่าใช้จ่าย
สายด่วน 24 ชั่วโมง 1506
www.sso.go.th
@ssothai
@ssonews1506
ssofanpage
LINE

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน
ครั้งที่ ๔๒ / ๒๕๖๖ วันที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๖๖

กระทรวง : กระทรวงสาธารณสุข
กรม / หน่วยงาน : กรมการแพทย์
หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สถาบันโรคทรวงอก
ช่องทางการติดต่อ : สถาบันโรคทรวงอก โทร. ๐ ๒๕๔๗ ๐๙๙๙
๑) หัวข้อเรื่อง : ภัยสุขภาพ ฝุ่นจิ๋ว PM ๒.๕
๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

<u>เรื่อง : ภัยสุขภาพ ฝุ่นจิ๋ว PM ๒.๕</u>

สถาบันโรคทรวงอกแจ้งเตือนภัยสุขภาพจากฝุ่นจิ๋ว PM ๒.๕ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

<u>ระบบทางเดินหายใจ</u> ทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ ผู้ป่วยโรคปอดเรื้อรัง เช่น โรคหอบหืด โรคถุงลมโป่งพองเกิดอาการกำเริบของโรค และเป็นสาเหตุให้เกิดโรคหอบหืดในคนปกติ รวมทั้งหอบหืดในเด็ก โดยในระยะยาวจะทำให้สมรรถภาพปอดลดลง จนเกิดเป็นโรคถุงลมโป่งพองในผู้ไม่สูบบุหรี่ เป็นปัจจัยเสี่ยงให้เกิดโรคมะเร็งปอด

<u>ระบบหัวใจและหลอดเลือด</u> เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด เพิ่มอัตราการเสียชีวิตในผู้ป่วยโรคหัวใจ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง รวมทั้งส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สถาบันโรคทรวงอก โทร. ๐ ๒๕๔๗ ๐๙๙๙

****

CCIT
สถาบันโรคทรวงอก
CENTRAL CHEST INSTITUTE OF THAILAND

ภัยสุขภาพฝุ่นจิ๋ว PM 2.5

ระบบทางเดินหายใจ

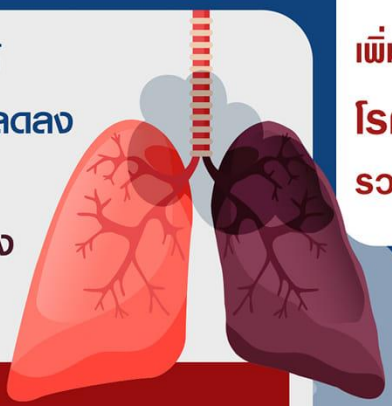
เกิดโรคภูมิแพ้

ผู้ป่วยโรคปอดเรื้อรัง
เช่น โรคหอบหืด
โรคถุงลมโป่งพอง

เกิดอาการกำเริบของโรค
เป็นสาเหตุให้เกิด

โรคหอบหืดในคนปกติ
รวมทั้งหอบหืดในเด็ก

ในระยะยาวจะทำให้
สมรรถภาพปอดลดลง
จนเกิดเป็น
โรคถุงลมโป่งพอง
ในผู้ไม่สูบบุหรี่



เป็นปัจจัยเสี่ยง
ให้เกิดโรคมะเร็งปอด

ระบบหัวใจและหลอดเลือด

เกิดโรคความดันโลหิตสูง

โรคหัวใจขาดเลือด

เพิ่มอัตราการเสียชีวิตในผู้ป่วยโรคหัวใจ

เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิด

โรคหลอดเลือดสมอง

รวมทั้งส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์

สถาบันโรคทรวงอก | 02-547-0999 www.ccit.go.th | ข้อมูล : สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ | ผลิตและเผยแพร่ : งานประชาสัมพันธ์ | ข้อมูล ณ วันที่ 23 พฤศจิกายน 2566