



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม...เทศบาลเมืองทับกวาง

ที่ สน.๒๒๔๐๓/๘๕

วันที่ ๒๗ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุมัติดำเนินงานรณรงค์เผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์การควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน
เรียน หัวหน้าฝ่ายบริหารงานสาธารณสุข

เรื่องเดิม

ตามหนังสือที่ สป ๐๐๒๓.๓/ว ๔๐๓๙ ลงวันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๒ เรื่อง ขอความ
อนุเคราะห์เผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์การควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน นั้น

ข้อเท็จจริง

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ในฐานะหน่วยงานผู้ดูแลสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มวัย
ในเขตเทศบาลเทศบาลเมืองทับกวาง ให้มีสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดี และเพื่อสนับสนุนนโยบายกระทรวง
สาธารณสุขในการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนแก่ประชาชนทั่วไป จึงได้มีแนวทางการเผยแพร่สื่อ
ประชาสัมพันธ์การควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน เพื่อให้ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองทับกวาง
เกิดความเข้าใจอันถูกต้อง ในเรื่องการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน รายละเอียดดังนี้

๑. จัดรวบรวมเอกสารประชาสัมพันธ์ความรู้ จากกรมอนามัย สำนักโภชนาการ กระทรวง
สาธารณสุข เรื่อง การควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันถูกต้อง ในเรื่อง
การควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน ตาม QR Code รายละเอียดปรากฏมาพร้อมนี้

๒. ประสานงาน งานบริการและเผยแพร่วิชาการ กองวิชาการและแผนงาน ในการ
สนับสนุนการสื่อสารสู่สาธารณะ ผ่านทางเสียงไร้สายเทศบาลเมืองทับกวาง เพื่อการประชาสัมพันธ์ความรู้
การควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

๓. จัดทำหนังสือประสานความร่วมมือ ประธานจิตอาสาพัฒนาสุขภาพชุมชน ทุกชุมชน
ในเขตเทศบาลเมืองทับกวาง เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์เอกสารความรู้ การควบคุม และป้องกัน
โรคขาดสารไอโอดีน

ข้อเสนอแนะ

เห็นควรอนุมัติการดำเนินงาน การเผยแพร่สื่อประชาสัมพันธ์การควบคุมและป้องกัน
โรคขาดสารไอโอดีนแก่ประชาชนในเขตเทศบาลเมืองทับกวาง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ



(นางสาวนุชจริย์ อ่อนเงิน)
พยาบาลชำนาญการ

- เขียน ๑๐. กอว. โฉม ๕/๑๖
- เพื่อไปรดทราย
- เห็นดวงจันทร์ ๑/๑๖

(นางทวยพัชร์ แก้วประสิทธิ์)
พยานบาลชำนาญการพิเศษ
ก. นานาสถาปัตยกรรมและช่าง
๐๗ ๓๓ ๓๓

- เขียน รองปลัดเทศบาล
- เพื่อไปรดทราย
- วันที่ ๑๐/๑๖/๒๕๖๑
๐๗ ๓๓ ๓๓

(นางสาววิจิตรา โสภิตพิชัย)
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
๗/๗.๑.๖๗

- เขียน ปลัดเทศบาล
- เพื่อไปรดทราย
- เห็นดวงจันทร์
(นางสุนีย์ อินทมา)
รองปลัดเทศบาล

เขียน รองนายกเทศมนตรี
- เพื่อไปรดทราย
- เห็นดวงจันทร์
(นายชัยพฤกษ์ ฉายพุทธ)
ปลัดเทศบาล

- เขียน นายกเทศมนตรี
- เพื่อไปรดทราย
- เห็นดวงจันทร์
ร.ต. กิ่ง
(กำจัด วันดี)
รองนายกเทศมนตรีเมืองทับทิม
นายกเทศมนตรีเมือง

(นายสมหมาย)
นายกเทศมนตรีเมือง

๕

๘

มารู้จัก...ไอโอดีนกันดีกว่า

โดย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



ไอโอดีน

คือสารอาหารที่มีส่วนสำคัญในการสร้างไทรอยด์ ฮอร์โมน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการของสมอง

...อาหารที่มีไอโอดีนสูง...



...ประโยชน์ของไอโอดีน...

- ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน, โรคคอพอก, โรคเอ๋อ
- เสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
- พัฒนาสมองและสติปัญญา



การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ

น้ำปลา เกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรส ต้องระบุว่า
"ใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน" หรือ "ผสมไอโอดีน"
หรือ "เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน...%"



เกลือเสริมไอโอดีน

การเลือกซื้อเกลือ

- ฉลากที่มีข้อความ ชื่อเกลือเป็นภาษาไทย
- ชื่อ และ ที่อยู่ของผู้ผลิตหรือจำหน่าย
- เดือน และปี ที่ผลิต โดยมีข้อความว่า "ผลิต" กำกับไว้ด้วย
- มีข้อความว่า "ควรบริโภคก่อน"

การเก็บรักษาเกลือ

- เก็บที่อุณหภูมิห้องปกติ หรือในถุง/ภาชนะที่ปิดสนิท
- เก็บให้ห่างจากความชื้น

การใช้เกลือที่ถูกต้อง

เขย่าภาชนะบรรจุเกลือก่อนใช้งานเพื่อไม่ให้ไอโอดีนตกตะกอน

รู้หรือไม่??

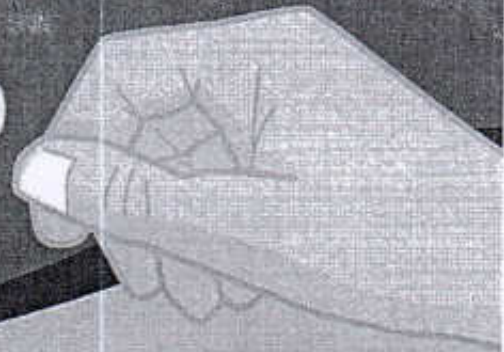
เกลือเสริมไอโอดีน 1 ช้อนชา
มีไอโอดีน 150 ไมโครกรัม



ในขณะที่เกลือทะเล 1 ช้อนชา
มีไอโอดีนเพียง
10-15 ไมโครกรัม



ประโยชน์ 9 ข้อ ของ ไอโอดีน



1



พัฒนาสมอง
ควบคุมระบบประสาท
ทำให้อ่านเขียนไวขึ้น

2



ควบคุมน้ำหนักตัว
เผาผลาญ
ไขมันส่วนเกิน

3



ส่งเสริมการเจริญเติบโต
ของร่างกาย

4



ทำให้ร่างกายมีพลัง
เพิ่มความกระตือรือร้น

5



บำรุงเส้นผม เล็บ
ผิวพรรณและฟัน
ให้แข็งแรง

6



กระตุ้นการทำงานของหัวใจให้ดีขึ้น

7



กระตุ้นให้มีการ
หลั่งน้ำนม
ของมารดามากขึ้น

8

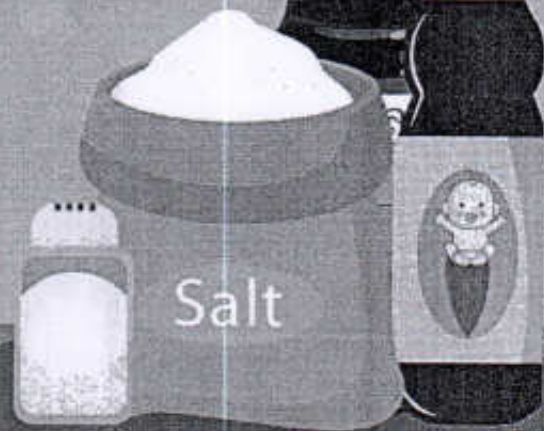


ช่วยการจับถ่ายปัสสาวะ
ควบคุมการกระจายตัวของน้ำในร่างกาย

9



ป้องกันไม่ให้เด็กพิการ
หญิงแก่บุตรง่าย
และเสื่อมสมรรถภาพ
ทางเพศในผู้ชาย



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ภาวะผิดปกติจากการขาด สารไอโอดีน



อัตราการแท้ง
หรือตายสูง

การทไ้ครรภ์

ต่อมธัยรอยด์ทำงานผิดปกติ
มีอัตราป่วยและตายสูง



การทแรกเกิด



สมองพัฒนาช้า
ปัญญาอ่อน

เด็กและวัยรุ่น

คอพอกและร่างกายอ่อนแอ
เพศชายสมรรถภาพทางเพศเสื่อม
เพศหญิงประจำเดือนผิดปกติ



ผู้ใหญ่



รู้แล้วบอกต่อ

คนเราต้องการสารไอโอดีน
100 - 300 ไมโครกรัมต่อวัน
แม้ต้องการไม่มากแต่ก็ขาดไม่ได้

วิธีสังเกตผลิตภัณฑ์ที่เสริมไอโอดีนจะมีคำว่า
"ผสมเกลือไอโอดีน" "ไอโอดีนเป็นส่วนผสม"
หรือ "ผสมไอโอดีน"





เลือกซื้อเกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ ได้อย่างไร?

"เกลือเสริมไอโอดีน" ที่มีคุณภาพและได้รับการรับรองจาก
กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข ต้องดูดังต่อไปนี้

ฉลากของเกลือบริโภคต้องมีข้อความ
ชื่อเกลือเป็นภาษาไทย

มีเครื่องหมายรับรอง
"อาหารเพิ่มสารอาหาร"
(Nutrition Seal)

ระบุ เดือน และปี
ที่ผลิตโดยมี
ข้อความว่า
"ผลิต"กำกับไว้ด้วย
มีข้อความว่า
"ควรบริโภคก่อน....."
กำกับไว้ด้วย

มีชื่อ/ที่อยู่ ผู้ผลิตหรือจำหน่าย

ระบุ เดือน และปี
ที่ผลิตโดยมี
ข้อความว่า
"ผลิต"กำกับไว้ด้วย
มีข้อความว่า
"ควรบริโภคก่อน....."
กำกับไว้ด้วย

มีข้อความ "ควรเก็บไว้ในที่ร่มและแห้ง"

ระบุ น้ำหนักสุทธิเป็นระบบเมตริก(กรัม หรือ กิโลกรัม)

เครื่องหมายรับรอง
อาหารเพิ่มสารอาหาร

กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี