



ที่ พร ๐๐๒๓.๑/ว ๕๓๘

ถึง ที่ทำงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ สำนักงานเทศบาลเมืองแพร่ สำนักงานส่งเสริมการปกครอง  
ท้องถิ่นอำเภอทุกอำเภอ

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลคุณภาพในการป้องกัน  
โรคหลอดเลือดสมอง เพื่อแจ้งประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคไอโอดีน และตระหนักถึง  
สุขภาวะด้านการบริโภคตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์  
คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภค  
เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
อำเภอทุกอำเภอ แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัด ตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น  
ในพื้นที่ทราบต่อไป รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมนี้



ฝ่ายบริหารทั่วไป

โทรศัพท์ ๐-๕๕๕๓-๔๑๑๙ ต่อ ๑๐๒

โทรสาร ๐-๕๕๕๓-๔๑๑๙ ต่อ ๑๐๗

ผู้ประสานงาน

นางสาวธนาภรณ์ เกียงเพชร ๐๘ ๗๕๖๙ ๓๔๓๓

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดแพร่  
เลขรับ 9685  
วันที่ 19 ส.ค. 2562  
เวลา.....น.



ที่ มท ๐๘๐๒.๒/ว ๓๑๓๙

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทุกจังหวัด

ด้วยอธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้โปรดอนุมัติให้กองการเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้มีความรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคไอโอดีน รวมถึงเพื่อเป็นการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภคตามหลักการสร้างองค์การแห่งความสุข (Happy Workplace) และสอดคล้องตามเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) ในประเด็นรหัส HR ๒

ในการนี้ เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในสังกัด กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในสังกัด โดยการส่งเสริมให้บุคลากรตระหนักถึงสุขภาวะด้านการบริโภค กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น จึงได้จัดทำข้อมูลเกี่ยวกับ “เกี่ยวกับการบริโภคไอโอดีน” เพื่อรณรงค์ให้บุคลากรในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นเกิดความตระหนัก เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคที่เหมาะสม จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น แจ้งประชาสัมพันธ์ให้บุคลากรในสังกัด ตลอดจนบุคลากรสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่งทราบต่อไป รายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้



กองการเจ้าหน้าที่  
กลุ่มงานบริหารผลการปฏิบัติงาน และสวัสดิการ  
โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๑๒๐๘  
โทรสาร ๐ ๒๒๔๓ ๖๖๓๓  
ผู้ประสานงาน  
นายเปรมสันต์ บุญช่วยบริหารณ์ ๐๘ ๙๒๐๑ ๓๐๒๙

“องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดบริการสาธารณะตามมาตรฐานไม่น้อยกว่าร้อยละ ๗๐ ได้อย่างทั่วถึง เพื่อให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ภายในปี ๒๕๖๕”

# 8 ความเชื่อผิด ๆ X เกี่ยวกับสารบริโภคไอโอดีน

**1** ขาดไอโอดีนแล้วเป็นแค่คอพอก  
การขาดไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์มีผลต่อไอคิวของลูก โดยเฉพาะพัฒนาการของสมองตัวอ่อน อายุ 8 สัปดาห์ - 3 ปี หลังคลอด



**5** เกลือเสริมไอโอดีนเค็มกว่าเกลือธรรมดา  
ไม่เค็มกว่า เพราะไอโอดีนไม่มีสี ไม่มีกลิ่น และไม่เปรี้ยว

**2** เด็กเท่านั้นที่ต้องการไอโอดีน

ผู้ใหญ่ที่ขาดไอโอดีนจะมีภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ ทำให้มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยชา ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง



**6** ใช้เกลือเสริมไอโอดีนถนอมอาหารสีไม่สวย  
หากวัตถุดิบไม่มีรสเปรี้ยว สีไม่เปลี่ยน เช่น ไข่เค็ม



**3**

คนชนบทเท่านั้นที่ขาดไอโอดีน  
คนในเมืองไม่ขาด  
หากเป็นพื้นที่สูงห่างไกลทะเลย่อมมีสิทธิ์เป็นโรคขาดสารไอโอดีนได้



**7** กินอาหารทะเลเพิ่มสารไอโอดีนได้

เช่น ปลาทูน่า 21 ช้อนโต๊ะ  
ปลากระบอก 38 ช้อนโต๊ะ  
กุ้งตัวเล็ก 15 ช้อนโต๊ะ  
สาหร่าย (สำหรับทำแกงจืด) 3 ช้อนโต๊ะ

**4**

เกลือทะเลมีไอโอดีนเพียงพอ  
เกลือทะเลมีไอโอดีนเพียง 4 ไมโครกรัมต่อ 1 กรัม ในขณะที่ร่างกายต้องการไอโอดีนวันละ 150-250 ไมโครกรัม

**8**

คนไทยส่วนน้อยที่รู้...  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้ออกประกาศเป็นกฎหมาย กำหนดให้ผลิตภัณฑ์ปรุงรสเค็มต้องเสริมไอโอดีน เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว



## แผนอาหารเพื่อสุขภาพ ๘๘๘. หกภาคได้โรยข้างรวงรังดั่งงำกัมขั้ว

รณรงค์ให้ประชาชนเกิดความตระหนัก เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม  
ทั้งเรื่องสื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง  
พัฒนาข้อมูลวิชาการเพื่อใช้ขับเคลื่อนมาตรการด้านอาหาร  
โดยแนะนำให้บริโภคไอโอดีนให้เพียงพอ และควรบริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน  
หรือเท่ากับเกลือเสริมไอโอดีนที่ปรุงอาหารไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน ตามต้องการของวัยโลกาทุกเพศ

