สรุปผลการดำเนินงาน การใช้ Social Network (Facebook Fanpage กรมอนามัย)
ในการสื่อสารและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ข้อมูลด้านสุขภาพ และสื่อรณรงค์
ประจำปีงบประมาณ 2558 (1 ตุลาคม 2557 – 30 กันยายน 2558)
สำนักสื่อสารและตอบโต้ความเสี่ยง กรมอนามัย

Facebook Fanpage กรมอนามัย เริ่มก่อตั้งเมื่อ วันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๖ โดยมีคณะผู้จัดทำและดูแลเนื้อหาการโพสและการปฏิสัมพันธ์กับผู้ถูกใจเพจ ดังนี้

1. ผู้ดูแล (admin) เพจ เป็นผู้ที่สามารถจัดการแง่มุมทั้งหมดของเพจนี้ได้โดยรวมถึงการส่งข้อความและการเผยแพร่ในฐานะที่เป็นเพจ การสร้างโฆษณา การดูว่าผู้ดูแลคนใดที่ได้สร้างโพสต์หรือความคิดเห็น การดูข้อมูลเชิงลึก และการกำหนดบทบาทในเพจ

ผู้รับผิดชอบ 1) นายสมเกียรติ ปฏิรพ นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
2) นางสาวประวีณ์นุช กาญจนขจรศักดิ์ นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
3) นางสาวประภาพรรณ ปะพุธสะโร นักวิชาการคอมพิวเตอร์

2. ผู้แก้ไข (Editor) เป็นผู้แก้ไขเพจ ส่งข้อความและเผยแพร่ในฐานะเพจ สร้างโฆษณา ดูผู้ดูแลที่สร้างโพสต์หรือความคิดเห็น ละดูข้อมูลเชิงลึก

ผู้รับผิดชอบ 1) นายนพรัตน์ อินทร์ทิม นักนิเทศศิลป์
2) นางสาวณพาอร เตี้ยสุด นักประชาสัมพันธ์
3) นางสาวกรกนก สายทอง นักประชาสัมพันธ์
4) นางสาวรัชนี คูหาทองเจริญ นักประชาสัมพันธ์

หน่วยงาน	Fan page	จำนวน Like	บัญชีผู้ใช้	จำนวนผู้ติดตาม	หมายเหตุ
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา	✓	171,284			
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข	✓	15,615			
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก	✓	4,446			
กรมสุขภาพจิต	✓	2,701			
กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ	✓	939			
กรมควบคุมโรค	✓	923			สำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค
องค์การเภสัช			✓	414	เป็นบัญชีบุคคล
กรมการแพทย์	-	-	-	-	ไม่พบ
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์	-	-	-	-	ไม่พบ

1. การกด Like เพจ ณ วันที่ 30 กันยายน 2558 จำนวน 23,555 like

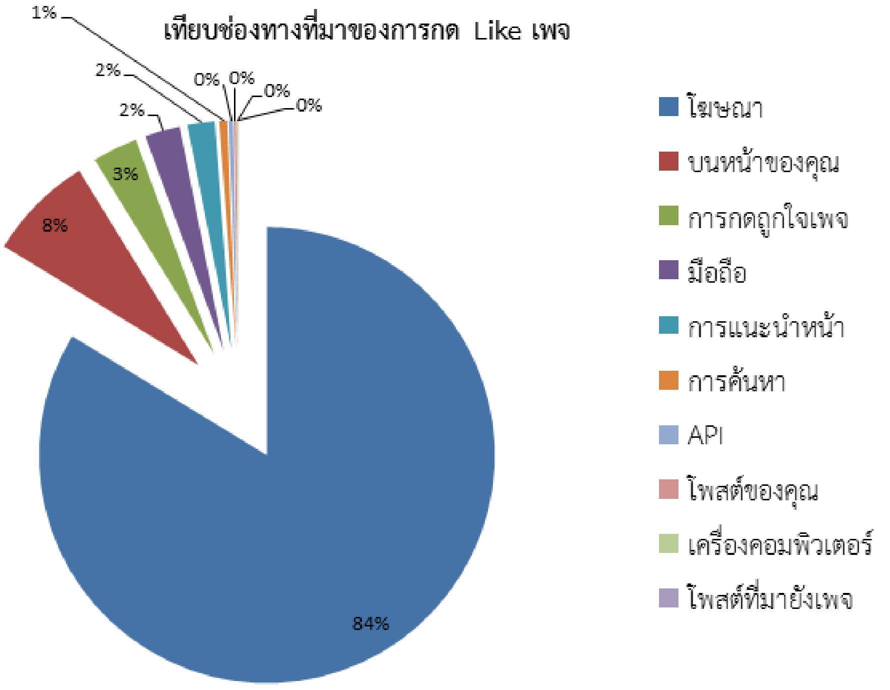
1.1 รายละเอียดการ Like เพจในแต่ละเดือน ประจำปีงบประมาณ 2558

เดือน	57			58								
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
ยอดถูกใจ	1,271	1,698	1,875	1,995	2,186	22,962	22,933	22,995	23,125	23,189	23,335	23,555

ในเดือน มีนาคม สำนักสื่อสารและตอบโต้ความเสี่ยง ได้มีการจัดซื้อบริการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้มียอดไลค์ที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

1.2 ช่องทางการกดถูกใจ

ช่องทาง	ยอดถูกใจ	เปอร์เซนต์
โฆษณา	20,450	86.82%
บนหน้าของคุณ	1,833	7.78%
การกดถูกใจเพจ	780	3.31%
มือถือ	608	2.58%
การแนะนำหน้า	471	2.00%
การค้นหา	136	0.58%
API	74	0.31%
โพสต์ของคุณ	43	0.18%
เครื่องคอมพิวเตอร์	24	0.10%
โพสต์ที่มายังเพจ	7	0.03%

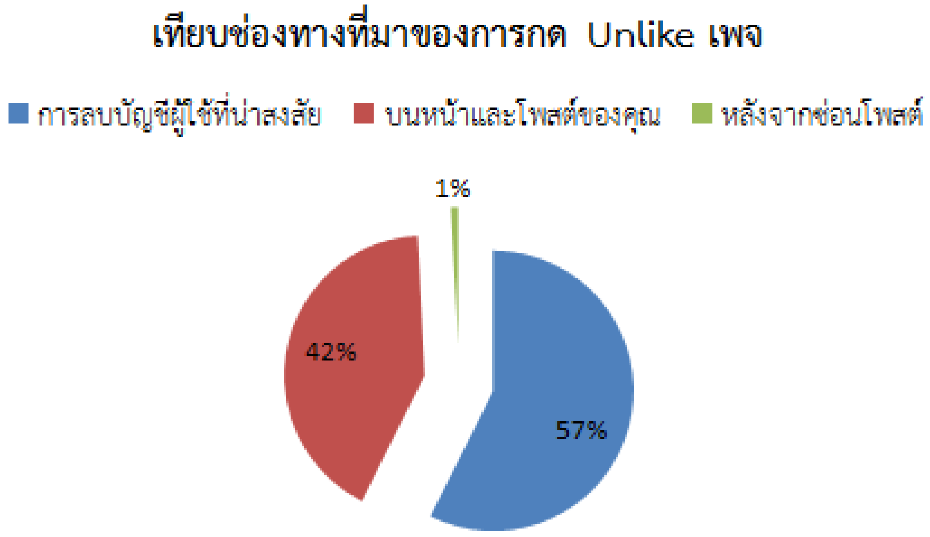


1.3 การกด Unlike เพจ

เดือน	57			58									รวม	เปอร์เซนต์
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.		
ยอด Unlike	4	8	3	2	7	234	207	48	21	24	16	36	610	2.59

1.4 รายละเอียดการ Unlike เพจ

ช่องทาง	จำนวน	เปอร์เซนต์
การลบบัญชีผู้ใช้ที่น่าสงสัย	350	57.38%
บนหน้าและโพสต์ของคุณ	255	41.80%
หลังจากซ่อนโพสต์	5	0.82%



1.5 **รายละเอียดกลุ่มผู้ใช้งาน**

เพศ	จำนวน	อายุ						
		13 – 17 ปี	88 - 24 ปี	25 - 34 ปี	35 - 44 ปี	45 - 54 ปี	55 - 64 ปี	65 ปีขึ้นไป
หญิง	73%	44%	17%	7%	3%	1%	0.478%	0.282%
ชาย	27%	16%	5%	3%	2%	0.671%	0.214%	0.189%

1.6 รายละเอียดแบ่งตามภูมิภาค

พื้นที่	จำนวน	เปอร์เซนต์
กรุงเทพมหานครฯ	16,253	69.00%
ภาคกลาง	8,450	3.59%
ภาคใต้	620	2.63%
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1,097	4.66%
ภาคตะวันออก	350	1.49%
ภาคตะวันตก	34	0.14%
ภาคเหนือ	489	2.08%
อื่นๆ	3,901	16.56%

2. **จำนวนผู้ใช้งานที่เห็นโพสต์ของเพจในช่วงที่ผ่านมา**

2.1 รายละเอียดกลุ่มผู้ใช้งาน

เพศ	จำนวน	อายุ						
		13 – 17 ปี	18 - 24 ปี	25 - 34 ปี	35 - 44 ปี	45 - 54 ปี	55 - 64 ปี	65 ปีขึ้นไป
หญิง	68%	3%	9%	26%	16%	10%	4%	0.844%
ชาย	32%	1%	3%	11%	8%	5%	2%	0.737%

2.2 รายละเอียดแบ่งตามภูมิภาค

พื้นที่	จำนวน	เปอร์เซนต์
กรุงเทพมหานครฯ	10,784	45.78%
ภาคกลาง	1,856	7.87%
ภาคใต้	1,499	6.36%

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	2,223	9.43%
ภาคตะวันออก	1,209	5.13%
ภาคตะวันตก	132	0.56%
ภาคเหนือ	1,835	7.79%
อื่นๆ	4,017	17.05%

3. จำนวนผู้ใช้งานที่ได้กดถูกใจ แสดงความคิดเห็นต่อ หรือแชร์โพสต์ของเพจ หรือมีส่วนร่วมกับเพจ

3.1 รายละเอียดกลุ่มผู้ใช้งาน

เพศ	จำนวน	อายุ						
		13 – 17 ปี	18 - 24 ปี	25 - 34 ปี	35 - 44 ปี	45 - 54 ปี	55 - 64 ปี	65 ปีขึ้นไป
หญิง	72%	4%	11%	30%	14%	9%	4%	1%
ชาย	28%	1%	3%	10%	7%	4%	2%	0.608%

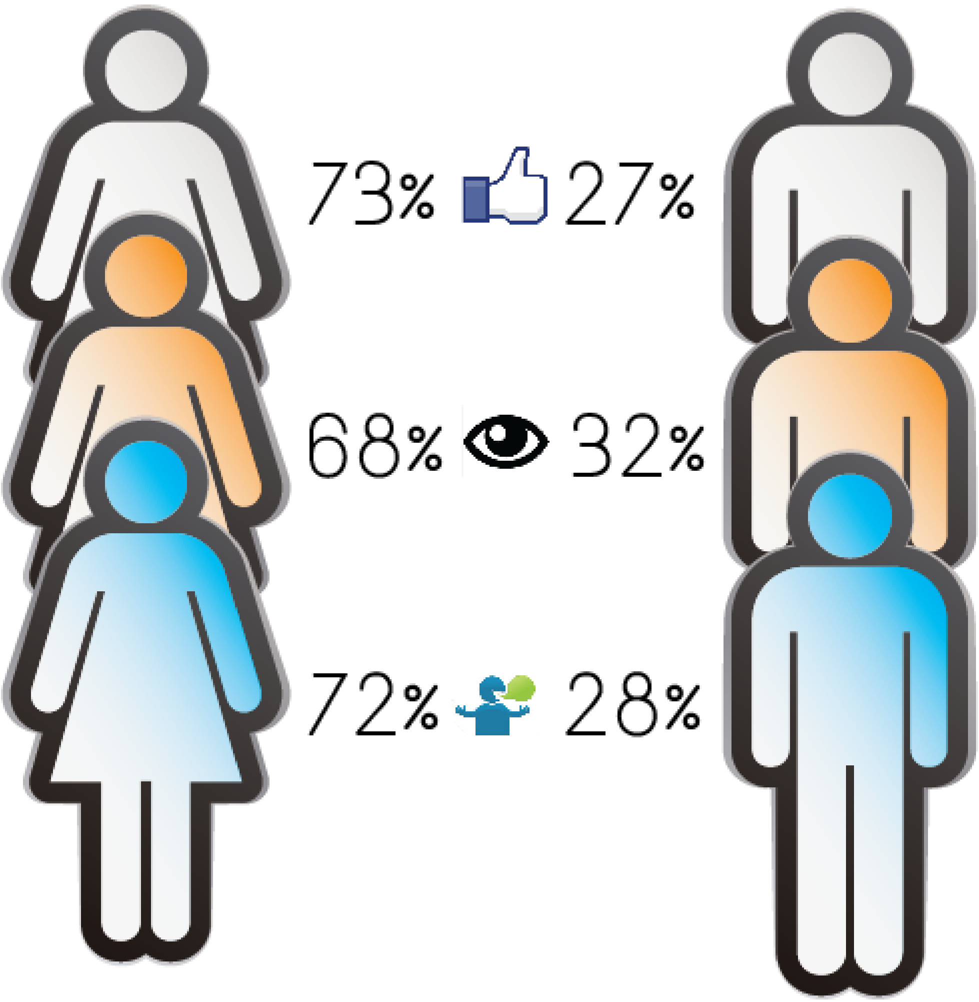
3.2 รายละเอียดแบ่งตามภูมิภาค

พื้นที่	จำนวน	เปอร์เซนต์
กรุงเทพมหานครฯ	644	2.73%
ภาคกลาง	155	0.65%
ภาคใต้	72	0.30%
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	152	0.64%
ภาคตะวันออก	71	0.30%
ภาคตะวันตก	0	0.00%
ภาคเหนือ	126	0.53%
อื่นๆ	22,335	94.82%

4. ค่าเฉลี่ยของเพจ

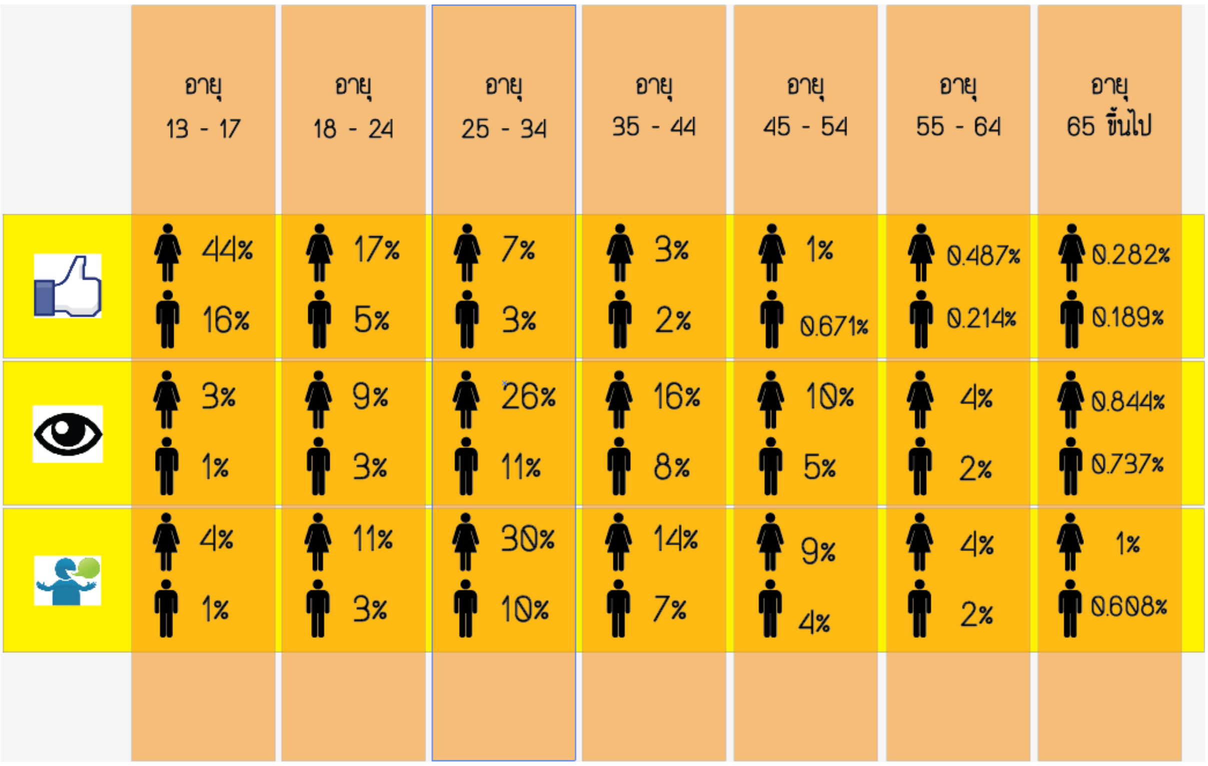
รายละเอียด	**ค่าเฉลี่ย**
จำนวนคนที่ได้เห็นเนื้อหาทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับเพจ	2,935
จำนวนคนที่เข้าเยี่ยมชมหน้าเพจโดยยังไม่ได้กด like	1,846
จำนวนครั้งที่เนื้อหาได้เห็นเนื้อหาจากเพจ	4,239
จำนวนของคนที่ตอบรับในเชิงลบ (การซ่อนเนื้อหา)	1
จำนวนขอคนที่แบ่งปันเรื่องราวของเพจ	160

แผนภูมิแสดงการ Like, เห็น, ปฏิสัมพันธ์ กับเพจ จำแนกตามเพศ



ผู้ใช้งานที่กด like เพจกรมอนามัย โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง 73% มีการเห็นโพสต์จากเพจ 68% และมีส่วนร่วมในการปฏิสัมพันธ์กับเพจ 72% โดยมีสัดส่วนกับเพศชาย 27% มีการเห็นโพสต์จากเพจ 32% และมีส่วนร่วมในการปฏิสัมพันธ์กับเพจ 28%

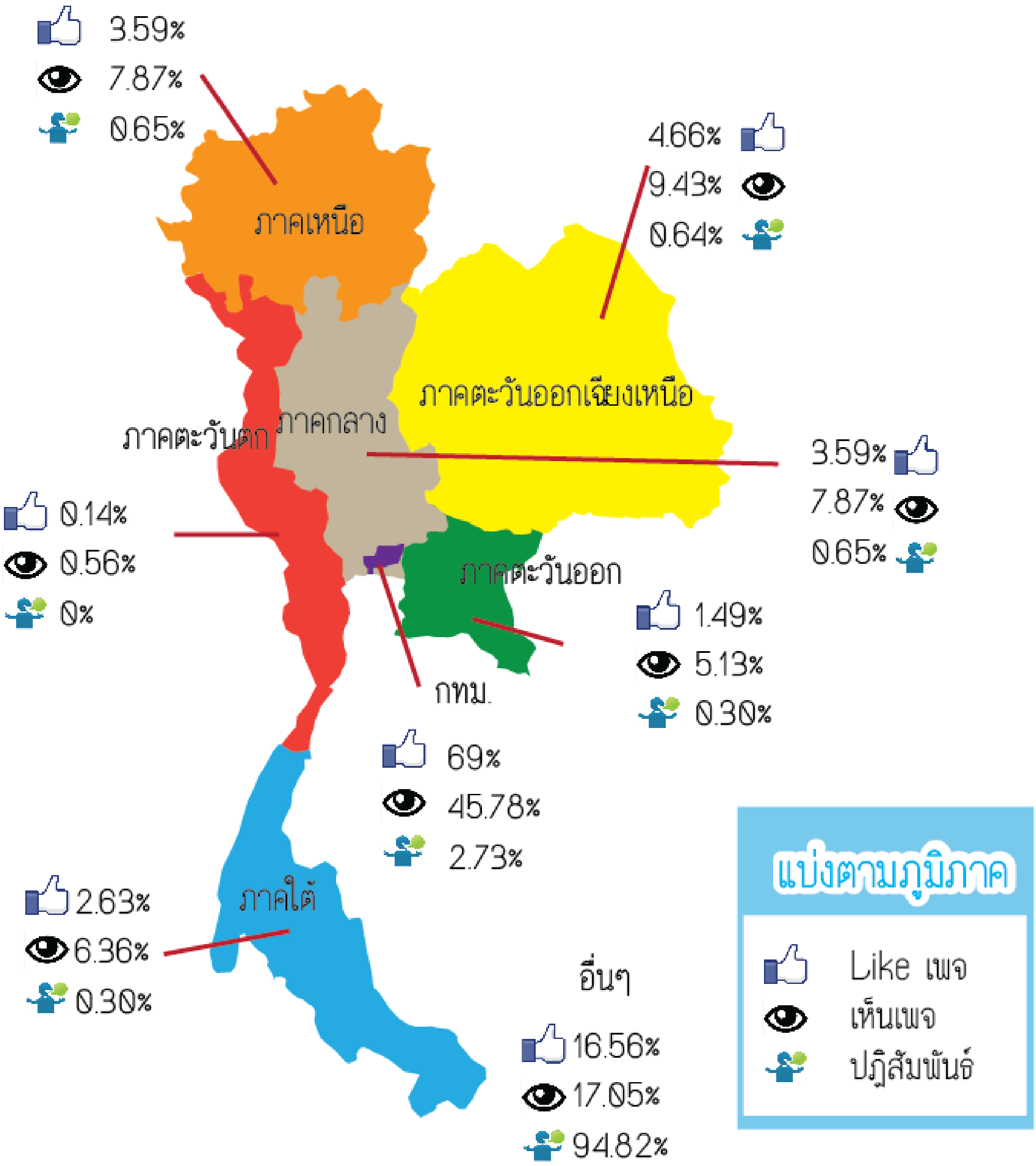
แผนภูมิแสดงการ Like, เห็น, ปฏิสัมพันธ์ กับเพจ จำแนกตามเพศและช่วงอายุ



	อายุ 13 - 17	อายุ 18 - 24	อายุ 25 - 34	อายุ 35 - 44	อายุ 45 - 54	อายุ 55 - 64	อายุ 65 ขึ้นไป
	44%	17%	7%	3%	1%	0.487%	0.282%
	16%	5%	3%	2%	0.671%	0.214%	0.189%
	3%	9%	26%	16%	10%	4%	0.844%
	1%	3%	11%	8%	5%	2%	0.737%
	4%	11%	30%	14%	9%	4%	1%
	1%	3%	10%	7%	4%	2%	0.608%

จะเห็นได้ว่า ถึงแม้ผู้ใช้งานที่ Like เพจ อายุส่วนมากจะอยู่ที่ 13 – 17 ปี แต่การเห็นโพสและการปฏิสัมพันธ์กับเพจ กับอยู่ที่ช่วงอายุ 24 – 34 ปี และ 35 – 44 ปี

แผนภูมิแสดงการ Like, เห็น, ปฏิสัมพันธ์ กับเพจ แบ่งตามภูมิภาค



5. ในปีงบประมาณ 2558 ได้มีการโพสต์ทั้งหมด 516 โพสต์

5.1 รายละเอียดการโพสต์

ประเภท	จำนวน	หมายเหตุ
รูปภาพ	494	
ลิงค์	16	ลิงค์วิดีโอจาก Youtube 10 วิดีโอ ลิงค์ทั่วไป 6 ลิงค์
สถานะ	5	
แชร์วิดีโอจากเพจอื่น	1	วิดีโอรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ จาก สสส.

5.2 10 ลำดับแรกที่มีการ comment มากที่สุด

ลำดับ	รายละเอียด	จำนวน Comment
1	..เช้าแก้ว เที่ยงแก้ว นอกจากจะเป็นภาระทางค่าใช้จ่ายแล้ว สุขภาพก็ได้รับผลด้วยนะ..	123
2	สำหรับผู้ที่รอประกาศรายชื่อผู้สอบผ่านการสอบเพื่อวัดความรู้ความสามารถที่ใช้เฉพาะตำแหน่งเพื่อบรรจุและแต่งตั้งบุคคลเข้ารับราชการ ในสังกัดกรมอนามัย ตรวจสอบรายชื่อได้แล้วที่ job.anamai (เว็บที่ใช้ตอนสมัคร หน้าเพจแปะลิงค์ไม่ได้) ส่วนรายชื่อผู้สอบผ่านตำแหน่งนักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ (ด้านส่งเสริมสุขภาพ) เนื่องจากอยู่ระหว่างดำเนินการประมวลผลสอบ หากดำเนินการเรียบร้อยแล้วจะแจ้งให้ทราบต่อไปค่ะ	89
3	ด่วนที่สุด ที่สุด !!! ก่อนลูกนอน.... ("..ไม่ด่วนจริงไม่กล้ารบกวนหรอกครับ .."^_^!)	87
4	ด่วนที่สุด ที่สุด !!! ก่อนลูกนอน.... ("..ไม่ด่วนจริงไม่กล้ารบกวนหรอกครับ ..")	59
5	สู้ยัง !! งดออกกำลังกายกลางแจ้ง ในพื้นที่หมอกควัน เสี่ยงสูดฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกายมากกว่าปกติถึง 20 เท่า และถ้ามีอาการผิดปกติให้รีบไปปรึกษาแพทย์หรือสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน. อ่านข่าวดีๆเพิ่มเติม http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=7830&filename=index	56
6	รู้ไว้อนามัยดีดี๊ กินทุเรียนแต่พอดี ไม่อ้วน	50
7	เนื่องด้วยวันที่ 14 พฤศจิกายน เป็นวันเบาหวานโลก กรมอนามัย มีคำถามให้เพื่อนๆชาวเฟสบุ๊ค ได้ร่วมสนุกกับการตอบคำถามเพื่อชิงรางวัลจากกรมอนามัย โดยให้เพื่อนๆ "จงเรียงลำดับผลไม้ที่มีปริมาณน้ำตาลจากน้อยไปหามาก" เพื่อนๆสามามารถตอบได้ในช่อง comment ได้นะครับ ใครตอบถูก รอลุ้นรับรางวัลได้เลยครับ (อุบรางวัลไว้ก่อน) หากมีผู้ตอบถูกมาก จะมีการจับรางวัลเพื่อหาผู้ได้รับรางวัลต่อไป ปิดรับคำตอบในวันที่ 13 พ.ย 2557 นะครับ แล้วมาทราบกันว่าผลไม้เกี่ยวกับอะไรกับโรคเบาหวานกันนะครับ	42
8	..ภัยเงียบจากกล่องโฟม กินสบายแต่ตายไว..	35
9	แจ้งข่าวค่ะ สำหรับผู้ที่ติดตามข่าวการประกาศผลสอบข้าราชการกรมอนามัย ประกาศผลสอบผู้มีสิทธิ์สอบ ภาค ค. วันที่ 6 ตุลาคม 2558 ติดตามข้อมุลได้ที่ Website ที่รับสมัคร หรือ กองการเจ้าหน้าที่ กรมอนามัย 02-5904085	35
10	ซุปตาร์ Takky มีรางวัลมาแจก คร้าบ..... 19 พ.ย.วันส้วมโลก มีกิจกรรมนำเสนอความสำเร็จของการพัฒนาส้วมสาธารณะไทยตามเกณฑ์มาตราฐาน H A S ของกรมอนามัยแล้ว H A S เนี่ยหมายความว่าอย่างไร? มีอะไรบ้าง ? รอคำตอบจากทุกคนนะ	33

5.3 10 ลำดับแรกที่มีการ Like มากที่สุด

ลำดับ	รายละเอียด	จำนวน Like
1	ด่วนที่สุด ที่สุด !!! ก่อนลูกนอน.... ("..ไม่ด่วนจริงไม่กล้ารบกวนหรอกครับ .."^_^!)	971
2	"...เพราะผู้สูงวัยจะเคยชินกับการใช้ส้วมนั่งยองมาเป็นระยะเวลานาน เมื่อต้องเปลี่ยนมาใช้ส้วมนั่งราบทำให้รู้สึกขับถ่ายไม่สะดวก การนำเก้าอี้เล็กมาเป็นตัวช่วยวางเท้าจะทำให้เกิดความรู้สึกเดียวกับการใช้ส้วมนั่งยอง และลดอาการปวดหลังได้..." * ..อย่าลืม !!! ห้ามขึ้นไปเหยียบบนโถส้วมเด็ดขาด พลาดตกลงมาอันตราย..!!! l กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี	889
3	รู้ด่วน!!....... เมื่อมือนำเชื้อมาให้........... ---วันล้างมือโลก 15 ตุลา--...รู้ว่าดีต้องแชร์ต่อ...นะ	741
4	ด่วนที่สุด ที่สุด !!! ก่อนลูกนอน.... ("..ไม่ด่วนจริงไม่กล้ารบกวนหรอกครับ ..")	609
5	..เช้าแก้ว เที่ยงแก้ว นอกจากจะเป็นภาระทางค่าใช้จ่ายแล้ว สุขภาพก็ได้รับผลด้วยนะ..	591
6	ผมนี้กินเหนียวไก่เลย...เช้านี้ ------------------------------- ...การกินอาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญ เป็นผลดีต่อสุขภาพและร่างกาย แต่ควรเป็นอาหารเช้าที่มีคุณภาพ ถูกหลักโภชนาการครบ ๕ หมู่ในปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกายกินให้หลากหลาย ...หลายคนที่ไม่ได้กินอาหารเช้าเท่ากับพลาดอาหารสมองที่สำคัญของมื้ออย่างน่าเสียดาย และผู้ที่กินอาหารเช้าจะมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้กิน นะจะบอกให้ l กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี	398
7	กินกาแฟ ชา น้ำหวานครั้งใด ท่องไว้อย่าให้ลืม ..หวานพอดีที่ 4 กรัม....หวานพอดีที่ 4 กรัม ..หวานพอดีที่ 4 กรัม... เข้าใจตรงกันนะ..	362
8	รู้ยัง !! งดออกกำลังกายกลางแจ้ง ในพื้นที่หมอกควัน เสี่ยงสูดฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกายมากกว่าปกติถึง 20 เท่า และถ้ามีอาการผิดปกติให้รีบไปปรึกษาแพทย์หรือสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน. อ่านข่าวดีๆเพิ่มเติม http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=7830&filename=index	359
9	เพราะเกลือ.. (๑) ประหยัดค่าใช้จ่าย เพราะเกลือราคาถูกกว่า น้ำยาบ้วนปาก รวมทั้งขวดที่ใช้บรรจุด้วยครับ (๒) เกลือมีประโยชน์มาก เพราะสามารถใช้อม ฆ่าเชื้อโรคในปากได้ รวมทั้งลดอาการอักเสบของเหงือก ลดอาการเจ็บคอ (โดยใช้เกลือเข้มข้นเจือด้วยน้ำสุกอุ่นอมกลั้วไว้ในปาก ให้อยู่ในบริเวณลำคอ แต่อย่ากลืนกินลงไป) เกลือจะช่วยลดอาการอักเสบบริเวณลำคอ ลดอาหารเจ็บคอ เพราะเป็นหวัด หรือใช้เสียงมากเกินไป (๓) เกลือช่วยลดการอุดตันของแคลเซียมที่มาเกาะติดบริเวณรอบฟัน (๔) เกลือช่วยลดกลิ่นปาก แต่ถ้ามีข้อเสีย ก็เพียงแต่ว่า หากคุณเป็นโรคความดันโลหิตสูง ต้องพยายามอย่าอมหรือกินเกลือลงไปขณะที่กำลังบ้วนปากด้วยน้ำเกลือ เพราะหากเกลือที่เข้มข้นลงท้อง จะทำให้ความดันโลหิตสูงได้	353
10	..ภัยเงียบจากกล่องโฟม กินสบายแต่ตายไว..	350

5.4 10 ลำดับแรกที่มีการ shared มากที่สุด

ลำดับ	รายละเอียด	จำนวน shared
1	รู้ด่วน!!....... เมื่อมือนำเชื้อมาให้........... ---วันล้างมือโลก 15 ตุลา--...รู้ว่าดีต้องแชร์ต่อ...นะ	214
2	ด่วนที่สุด ที่สุด !!! ก่อนลูกนอน.... ("..ไม่ด่วนจริงไม่กล้ารบกวนหรอกครับ .."^_^!)	160
3	"...เพราะผู้สูงวัยจะเคยชินกับการใช้ส้วมนั่งยองมาเป็นระยะเวลานาน เมื่อต้องเปลี่ยนมาใช้ส้วมนั่งราบทำให้รู้สึกขับถ่ายไม่สะดวก การนำเก้าอี้เล็กมาเป็นตัวช่วยวางเท้าจะทำให้เกิดความรู้สึกเดียวกับการใช้ส้วมนั่งยอง และลดอาการปวดหลังได้..." * ..อย่าลืม !!! ห้ามขึ้นไปเหยียบบนโถส้วมเด็ดขาด พลาดตกลงมาอันตราย..!!! (กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี	153
4	ด่วนที่สุด ที่สุด !!! ก่อนลูกนอน.... ("..ไม่ด่วนจริงไม่กล้ารบกวนหรอกครับ ..")	122
5	..ภัยเงียบจากกล่องโฟม กินสบายแต่ตายไว..	115
6	..เช้าแก้ว เที่ยงแก้ว นอกจากจะเป็นภาระทางค่าใช้จ่ายแล้ว สุขภาพก็ได้รับผลด้วยนะ..	106
7	เพราะเกลือ.. (๑) ประหยัดค่าใช้จ่าย เพราะเกลือราคาถูกกว่า น้ำยาบ้วนปาก รวมทั้งขวดที่ใช้บรรจุด้วยครับ (๒) เกลือมีประโยชน์มาก เพราะสามารถใช้อม ฆ่าเชื้อโรคในปากได้ รวมทั้งลดอาการอักเสบของเหงือก ลดอาการเจ็บคอ (โดยใช้เกลือเข้มข้นเจือด้วยน้ำสุกอุ่นอมกลั้วไว้ในปาก ให้อยู่ในบริเวณลำคอ แต่อย่ากลืนกินลงไป) เกลือจะช่วยลดอาการอักเสบบริเวณลำคอ ลดอาหารเจ็บคอ เพราะเป็นหวัด หรือใช้เสียงมากเกินไป (๓) เกลือช่วยลดการอุดตันของแคลเซียมที่มาเกาะติดบริเวณรอบฟัน (๔) เกลือช่วยลดกลิ่นปาก แต่ถ้ามีข้อเสีย ก็เพียงแต่ว่า หากคุณเป็นโรคความดันโลหิตสูง ต้องพยายามอย่าอมหรือกินเกลือลงไปขณะที่กำลังบ้วนปากด้วยน้ำเกลือ เพราะหากเกลือที่เข้มข้นลงท้อง จะทำให้ความดันโลหิตสูงได้	87
8	แชร์ด่วน++ เลขเด็ด !!!! อาจารย์ดัง 2 ก่อน 5 หลัง มือสะอาด หยุดยั้งเชื้อโรค ปล..นี่ก็เห็นว่าอีกไม่กี่วันก็วันที่ 16 อีกแล้ว ใครจะไปรู้ ฝากแชร์ต่อด้วยนะคะ ...^^.. ------------------------------------- นับถอยหลัง 12 ชั่วโมง 15 นาที วันล้างมือโลก	84
9	รู้ไว้อนามัยดีดี๊ กินทุเรียนแต่พอดี ไม่อ้วน	83
10	กินกาแฟ ชา น้ำหวานครั้งใด ท่องไว้อย่าให้ลืม ..หวานพอดีที่ 4 กรัม....หวานพอดีที่ 4 กรัม ..หวานพอดีที่ 4 กรัม... เข้าใจตรงกันนะ..	75

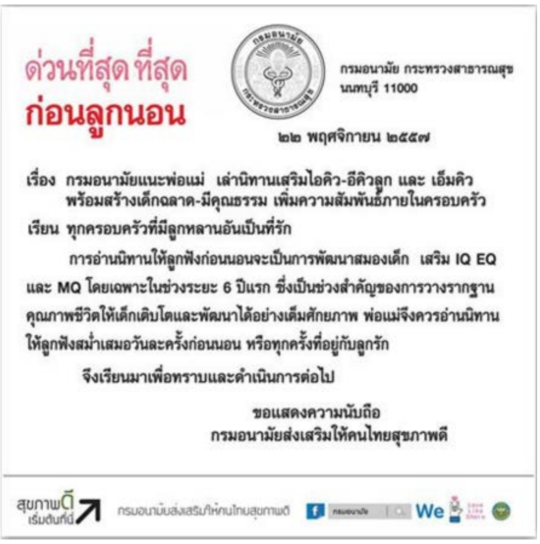
5.5 10 อันดับแรก ของโพสต์ที่มีผู้เข้าถึงมากที่สุด

ลำดับ	รายละเอียด	จำนวนการเข้าถึง
1	ด่วนที่สุด ที่สุด !!! ก่อนลูกนอน.... ("..ไม่ด่วนจริงไม่กล้ารบกวนหรอกครับ .."^_^!)	13,112
2	..เช้าแก้ว เที่ยงแก้ว นอกจากจะเป็นภาระทางค่าใช้จ่ายแล้ว สุขภาพก็ได้รับผลด้วยนะ..	11,728
3	"...เพราะผู้สูงวัยจะเคยชินกับการใช้ส้วมนั่งยองมาเป็นระยะเวลานาน เมื่อต้องเปลี่ยนมาใช้ส้วมนั่งราบทำให้รู้สึกขับถ่ายไม่สะดวก การนำเก้าอี้เล็กมาเป็นตัวช่วยวางเท้าจะทำให้เกิดความรู้สึกเดียวกับการใช้ส้วมนั่งยอง และลดอาการปวดหลังได้..." * ..อย่าลืม !!! ห้ามขึ้นไปเหยียบบนโถส้วมเด็ดขาด พลาดตกลงมาอันตราย..!!! l กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี	11,628
4	ด่วนที่สุด ที่สุด !!! ก่อนลูกนอน.... ("..ไม่ด่วนจริงไม่กล้ารบกวนหรอกครับ ..")	10,160
5	รู้ด่วน!!....... เมื่อมือนำเชื้อมาให้........... ---วันล้างมือโลก 15 ตุลา--...รู้ว่าดีต้องแชร์ต่อ...นะ	10,144
6	....อนามัยน่ารู้..ล้างมือสู้เมอร์ เย้! เย!	8,617
7	ฐู้ยัง !! งดออกกำลังกายกลางแจ้ง ในพื้นที่หมอกควัน เสี่ยงสูดฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกายมากกว่าปกติถึง 20 เท่า และถ้ามีอาการผิดปกติให้รีบไปปรึกษาแพทย์หรือสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน. อ่านข่าวดีๆเพิ่มเติม http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=7830&filename=index	8,084
8	กินกาแฟ ชา น้ำหวานครั้งใด ท่องไว้อย่าให้ลืม ..หวานพอดีที่ 4 กรัม....หวานพอดีที่ 4 กรัม ..หวานพอดีที่ 4 กรัม... เข้าใจตรงกันนะ..	7,132
9	..ภัยเงียบจากกล่องโฟม กินสบายแต่ตายไว..	7,368
10	..มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งกันน่ะ..	8,168

5.6 10 อันดับแรก ของโพสต์ที่มีผู้กดดู

ลำดับ	รายละเอียด	จำนวนการเข้าถึง
1	ด่วนที่สุด ที่สุด !!! ก่อนลูกนอน.... ("..ไม่ด่วนจริงไม่กล้ารบกวนหรอกครับ .."^_^!)	1,459
2	..เช้าแก้ว เที่ยงแก้ว นอกจากจะเป็นภาระทางค่าใช้จ่ายแล้ว สุขภาพก็ได้รับผลด้วยนะ..	1,337
3	"...เพราะผู้สูงวัยจะเคยชินกับการใช้ส้วมนั่งยองมาเป็นระยะเวลานาน เมื่อต้องเปลี่ยนมาใช้ส้วมนั่งราบทำให้รู้สึกขับถ่ายไม่สะดวก การนำเก้าอี้เล็กมาเป็นตัวช่วยวางเท้าจะทำให้เกิดความรู้สึกเดียวกับการใช้ส้วมนั่งยอง และลดอาการปวดหลังได้..." * ..อย่าลืม !!! ห้ามขึ้นไปเหยียบบนโถส้วมเด็ดขาด พลาดตกลงมาอันตราย..!!! l กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี	1,285
4	รู้ด่วน!!....... เมื่อมือนำเชื้อมาให้........... ---วันล้างมือโลก 15 ตุลา--...รู้ว่าดีต้องแชร์ต่อ...นะ	1,095
5	ด่วนที่สุด ที่สุด !!! ก่อนลูกนอน.... ("..ไม่ด่วนจริงไม่กล้ารบกวนหรอกครับ ..")	1,000
6	..มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งกันน่ะ..	717
7	รู้ยัง !! งดออกกำลังกายกลางแจ้ง ในพื้นที่หมอกควัน เสี่ยงสูดฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกายมากกว่าปกติถึง 20 เท่า และถ้ามีอาการผิดปกติให้รีบไปปรึกษาแพทย์หรือสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน. อ่านข่าวดีๆเพิ่มเติม http://www.anamai.moph.go.th/ewt_news.php?nid=7830&filename=index	688
8	เพราะเกลือ.. (๑) ประหยัดค่าใช้จ่าย เพราะเกลือราคาถูกกว่า น้ำยาบ้วนปาก รวมทั้งขวดที่ใช้บรรจุด้วยครับ (๒) เกลือมีประโยชน์มาก เพราะสามารถใช้อม ฆ่าเชื้อโรคในปากได้ รวมทั้งลดอาการอักเสบของเหงือก ลดอาการเจ็บคอ (โดยใช้เกลือเข้มข้นเจือด้วยน้ำสุกอุ่นอมกลั้วไว้ในปาก ให้อยู่ในบริเวณลำคอ แต่อย่ากลืนกินลงไป) เกลือจะช่วยลดอาการอักเสบบริเวณลำคอ ลดอาหารเจ็บคอ เพราะเป็นหวัด หรือใช้เสียงมากเกินไป (๓) เกลือช่วยลดการอุดตันของแคลเซียมที่มาเกาะติดบริเวณรอบฟัน (๔) เกลือช่วยลดกลิ่นปาก แต่ถ้ามีข้อเสีย ก็เพียงแต่ว่า หากคุณเป็นโรคความดันโลหิตสูง ต้องพยายามอย่าอมหรือกินเกลือลงไปขณะที่กำลังบ้วนปากด้วยน้ำเกลือ เพราะหากเกลือที่เข้มข้นลงท้อง จะทำให้ความดันโลหิตสูงได้	648
9	แบ่ร ! ล ะ ลิ้ น ก็บอกโรคได้หนะจ๊ะ..แบ่ร	629
10	รู้ไว้อนามัยดีดี๊ กินทุเรียนแต่พอดี ไม่อ้วน	600

6. ตัวอย่างโพสต์ที่ได้รับความนิยม (Like, Comment, Shared)



กาแฟสด
ถ้าไม่ลดอ้วนแน่ๆ
ปริมาณแคลอรี่ที่ร่างกายได้รับต่อวัน
ผู้หญิง ควรอยู่ที่ 1600 แคลอรี่
ผู้ชาย ควรอยู่ที่ 2000 แคลอรี่
40 นาที
30 นาที
20 นาที
สุขภาพดีเริ่มต้นที่นี่
กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สีลิ้น
บอกสุขภาพ
อาการเริ่มรุนแรงมากขึ้น
กรมอนามัย

รู้ไว้อนามัยดี๊..ดี
< กับ กรมอนามัย >
กินทุเรียนแต่พอดี ไม่อ้วน
ก้านยาว 187 Kcal
หมอนทอง 163 Kcal
ชะนี 148 Kcal
กระดุม 134 Kcal
สุขภาพดีเริ่มต้นที่นี่
กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

อนามัยน่ารู้ สู้ เมอร์ส
ล้างมือ สู้ เมอร์ส
สูตร 2 ก่อน 5 หลัง เอาอยู่...
2 ก่อน
-ก่อนปรุงอาหาร
-ก่อนรับประทานอาหาร
5 หลัง
-หลังเข้าห้องน้ำ
-หลังสัมผัสสิ่งสกปรก
-หลังกลับจากโรงพยาบาล
-หลังเล่นกับสัตว์
-หลังกลับมาจากนอกบ้าน
สุขภาพดีเริ่มต้นที่นี่