

# อนามัย

Health Book

Guide 2569

สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทุกเทศกาลสุขภาพ



# คำนำ

การสื่อสารสุขภาพในปัจจุบันเป็นกลไกสำคัญในการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัย การถ่ายทอดข้อมูลที่ถูกต้อง เหมาะสม และทันต่อสถานการณ์ ไม่เพียงช่วยให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ยังช่วยลดปัญหาสุขภาพเชิงระบบ และส่งเสริมสังคมสุขภาพะอย่างยั่งยืน

คู่มือ “อนามัย Health Book Guide 2569” สื่อสารอย่างมีกลยุทธ์ ทุกเทศกาลสุขภาพจัดทำขึ้น เพื่อเป็นแนวทางให้หน่วยงาน บุคลากรด้านสาธารณสุข นักสื่อสารสุขภาพ รวมถึงภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปใช้วางแผนการสื่อสารเชิงรุก สอดคล้องกับวันสำคัญ เหตุการณ์ และประเด็นสุขภาพที่เกี่ยวข้องในแต่ละเดือน

คู่มือนี้ เป็นแนวทางอ้างอิง ไม่ใช่ข้อบังคับ สามารถปรับเนื้อหาและวิธีสื่อสารให้สอดคล้องกับพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย ควรเลือกใช้ สื่อ รูปแบบ และช่องทางการสื่อสาร ให้เหมาะสมกับบริบท เช่น สื่อออนไลน์ สื่อชุมชน หรือกิจกรรมในพื้นที่ ใช้อินโฟกราฟิกและข้อความสั้นกระชับ เพื่อให้เข้าใจง่ายและเข้าถึงได้รวดเร็ว ที่สำคัญ ขอให้ทบทวนและปรับปรุงเนื้อหา เพื่อความถูกต้อง และสอดคล้องกับสถานการณ์สุขภาพ (ปฏิทินประจำปี เริ่มเดือนตุลาคม โดยนับจากปีงบประมาณ)

คณะผู้จัดทำ  
กลุ่มสื่อสารสุขภาพ  
9 ตุลาคม 2568

# สารบัญ

หน้า

- ตุลาคม (เริ่มต้นปีงบประมาณใหม่) 1
- พฤศจิกายน (ลอยกระทงกันนะ) 2
- ธันวาคม (นับถอยหลัง ค้านเคาดาวนั) 3
- มกราคม (สวัสดีปีใหม่แล้ว) 4
- กุมภาพันธ์ (ฉันรักเธอ) 5
- มีนาคม (มีนาแล้ว เมื่อไหร่เธอจะมีใจ) 6
- เมษายน (วันนี้ เป็นวันสงกรานต์) 7
- พฤษภาคม (ร้อน ร้อน ดังไฟเยอร์) 8
- มิถุนายน (ไอโอดีน ไม่เดี๋ยวตาย) 9
- กรกฎาคม (เข้าพรรษา เข้าถึงสุขภาพ) 10
- สิงหาคม (แม่นี้ มีบุญคุณอันใหญ่หลวง) 11
- กันยายน (หัวใจดี ชีวิตมีพลัง) 12

# สุขภาพดี

## เดือนตุลาคม

ตุลาคมเดือนรณรงค์ความรู้ด้านสุขภาพ

- 1 ตุลาคม : วันผู้สูงอายุสากล
- 7 ตุลาคม : วันออกพรรษา
- 7 ตุลาคม : วันมะเร็งสากล/มะเร็งเต้านมสากล
- 11 ตุลาคม : วันเด็กหญิงสากล
- 15 ตุลาคม : วันล้างมือโลก
- 16 ตุลาคม : วันอาหารโลก
- 18 ตุลาคม : วันสตรีวัยทองโลก
- 21 ตุลาคม : วันทันตสาธารณสุขแห่งชาติ
- 21-29 ตุลาคม : เทศกาลกินเจ
- 31 ตุลาคม : วันฮาโลวีน

พฤหัสบดีที่ 2 ของเดือนตุลาคม : วันสายตาโลก

ศุกร์ที่ 2 ของเดือนตุลาคม : วันไข้โลก



- การดูแลสุขภาพเด็ก ช่วงปิดเทอม
- เฝ้ารอวังพายุฝน น้ำท่วม น้ำป่าไหลหลาก

# สุขภาพดี

## เดือนพฤศจิกายน

ประชุมวิชาการส่งเสริมสุขภาพ  
และอนามัยสิ่งแวดล้อม ครั้งที่ 18

- 5 พฤศจิกายน : วันลอยกระทง
- 14 พฤศจิกายน : วันเบาหวานโลก
- 19 พฤศจิกายน : วันส้วมโลก

สัปดาห์ทำความสะอาดแห่งชาติ  
(21 - 27 พฤศจิกายน)

- เปิดภาคเรียนการศึกษาใหม่
- การดูแลสุขภาพในช่วงอากาศเปลี่ยน
- การดูแลสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม  
ป้องกันฝุ่น PM 2.5



# สุขภาพดี

## เดือนธันวาคม

สุขภาพดีส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่

- 4 ธันวาคม : วันสิ่งแวดล้อมไทย
- 5 ธันวาคม : วันพ่อแห่งชาติ
- 25 ธันวาคม : วันคริสต์มาส

พัฒนาความร่วมมือระหว่างหน่วยงาน  
 อันตรายเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส  
 กระเช้าปีใหม่ปลอดภัย ไม่เสี่ยงอันตราย  
 ความปลอดภัยในการขับรถทางไกล  
 เตรียมพร้อมสุขภาพก่อนสวดมนต์ข้ามปี  
 การดูแลสุขภาพในช่วงอากาศเปลี่ยน  
 กลับบ้านดูแลผู้สูงอายุ เพิ่มความอบอุ่น



# สุขภาพดี ในเดือนมกราคม

## สวัสดีวันปีใหม่ไทย

- วันเด็กแห่งชาติ (เสาร์ที่ 2  
ของเดือนมกราคม : 10 มกราคม)

สุขภาพอาหารและโภชนาการเด็ก  
กิน กอด เล่น เล่า พัฒนาเด็กไทย  
การดูแลสุขภาพช่วงปีใหม่  
การดูแลสุขภาพในช่วงฝุ่น PM 2.5  
ตั้งเป้าหมาย เริ่มต้นวางแผนสุขภาพ



# สุขภาพดี

## เดือนกุมภาพันธ์

- 14 กุมภาพันธ์ : วันวาเลนไทน์
- 17 กุมภาพันธ์ : วันตรุษจีน

เตรียมความพร้อมก่อนสมรส  
การป้องกันและแก้ไขการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น  
ส่งเสริมการเกิดคุณภาพ  
ลดหวาน กินน้ำตาล 4 กรัม  
อันตรายจากการเผากระดาษเงิน กระดาษ  
ทอง และควันธูป



# สุขภาพดี เดือนมีนาคม

- 3 มีนาคม : วันมาฆบูชา
- 12 มีนาคม วันสถาปนากรมอนามัย 73 ปี
- วันนอนหลับโลก (Sleep Day)  
ศุกร์ที่ 2 ของเดือนมีนาคม 13 มีนาคม)



ดูแลสุขภาพเด็กช่วงปิดเทอม  
รณรงค์ล้างตลาดป้องกันโรค  
อันตรายจากขวดน้ำพลาสติกใช้ซ้ำ





# สุขภาพดี เดือนเมษายน

- 5 เมษายน : วันเชิงเม็ง
- 7 เมษายน : วันอนามัยโลก
- 1-7 เมษายน รณรงค์ล้างส้วมรับสงกรานต์
- 13 เมษายน : วันผู้สูงอายุแห่งชาติ
- 14 เมษายน : วันครอบครัว
- 22 เมษายน : วันคุ้มครองโลก

อาหาร น้ำดื่ม สะอาด ปลอดภัย  
อาหารทะเล หน้าร้อน  
น้ำแข็งสะอาด ไม่เสี่ยงโรค  
มาตรฐาน SAN - SAN Plus



BACK TO  
SCHOOL

# สุขภาพดี

## 1 เดือนพฤษภาคม



- 12 พฤษภาคม : วันวิสาขบูชา
- 31 พฤษภาคม : วันงดสูบบุหรี่โลก

อาหารเข้ารับเปิดเทอม  
โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ  
ศูนย์เด็กเล็กคุณภาพ  
นักเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ  
สูงดี สมส่วน  
โรงอาหารสะอาด ปลอดภัยรับเปิดเทอม  
นมปลอดอโรด์ป้องกันฟันผุ  
ความปลอดภัยของเครื่องเล่นในโรงเรียน  
อาหารหน้าโรงเรียน เสี่ยงโรค  
ตุ๊กตน้ำในโรงเรียน





# สุขภาพดี

## เดือนมิถุนายน

- 5 มิถุนายน : วันสิ่งแวดล้อมโลก
- 14 มิถุนายน : วันผู้บริจาดโลหิตโลก
- 25 มิถุนายน : วันไอโอดีนแห่งชาติ


**PRIDE** month

การดูแลสุขภาพรับหน้าฝน  
 การจัดการเชื้อรา สิ่งแวดล้อม  
 ระวังสัตว์มีพิษในช่วงหน้าฝน  
 ล้างตลาด ป้องกันโรค ช่วงหน้าฝน



# สุขภาพดี

## 1 เดือนกรกฎาคม

- 11 กรกฎาคม : วันประชากรโลก
- 29-30 กรกฎาคม :   
วันอาสาฬหบูชา - วันเข้าพรรษา



อนามัยการเจริญพันธุ์  
ส่งเสริมการเกิด  
การดูแลสุขภาพพระสงฆ์  
การดูแลสุขภาพช่วงหน้าฝน



# สุขภาพดี เดือนสิงหาคม

- 12 สิงหาคม : วันแม่แห่งชาติ



พสบ.นมผง

การดูแลสุขภาพคุณแม่

ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

การดูแลสุขภาพประชาชนในพื้นที่นำร่อง

# สุขภาพดี เดือนกันยายน

- 20 กันยายน : วันเยาวชนแห่งชาติ
- 26 กันยายน : วันคุณทำเนียบโลก
- 27 กันยายน : วันท่องเที่ยวโลก
- 29 กันยายน : วันหัวใจโลก



การดูแลสุขภาพวัยเกษียณ |



# คณะผู้จัดทำ

แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์  
แพทย์หญิงนงนุช ภัทรอนันตตนพ  
นายแพทย์อัศววัฒน์ เพ็ญพวงภควัต

ที่ปรึกษา  
ที่ปรึกษา  
ควบคุมการผลิต



นางสาวประวิณีนุช กาญจนขจรศักดิ์  
นายจิตตฤณ สุภารัตน์  
นางสาวรัชกร คุณาทองเจริญ  
นางสาวประภาพรรณ ปะพุดสะโร  
นายพงษ์ศักดิ์ เทศน์ธรรม  
นางสาวสุกฤษฎิ์ฉันทน์ กล้าพลุสสวัสดิ์  
นายณพรัตน์ อินทร์ทิม  
นายณัฐพงษ์ พันธุศาสตร์

ควบคุมเนื้อหา  
ผลิตเนื้อหา  
รวบรวม  
ออนไลน์  
ออกแบบ  
ออกแบบ  
ออกแบบ  
ออกแบบ

จัดทำเมื่อ : ตุลาคม 2568

จัดทำโดย : กลุ่มสื่อสารสุขภาพ

กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ



กรมอนามัย  
Department of Health

# อนามัย

## Health Book

### Guide 2569

สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทุกเทศกาลสุขภาพ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

