

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/ ๔๓๖๔

กรมราชทัณฑ์
๒๒๒ ถนนนนทบุรี ๑
อำเภอเมืองนนทบุรี
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน

เรียน

อ้างถึง หนังสือกรมราชทัณฑ์ ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๓๐๘๔๗ ลงวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ปฏิทินวันส่งเสริมสุขภาพ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. รายละเอียดการจัดกิจกรรมและแบบรายงานการจัดกิจกรรมฯ จำนวน ๑ ฉบับ
๓. QR Code สื่อวีดิทัศน์การออกกำลังกายตามกลุ่มวัย จำนวน ๑ ฉบับ

ตามหนังสือที่อ้างถึง กรมราชทัณฑ์ ได้ดำเนินการตามโครงการราชทัณฑ์ปันสุข ทำความ ดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซึ่งจัดให้มีมุมสุขภาพราชทัณฑ์ปันสุขในเรือนจำและทัณฑสถานทุกแห่ง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้ผู้ต้องขังได้ใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือ ศึกษาหาความรู้ อันจะเกิดประโยชน์ต่อการดูแลตนเอง และยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังอีกทางหนึ่ง โดยปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ กรมราชทัณฑ์ได้ดำเนินการเพิ่มเติมข้อมูลปฏิทิน วันส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้เรือนจำและทัณฑสถาน สามารถจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในมุมสุขภาพราชทัณฑ์ปันสุข และกรมราชทัณฑ์ได้รับความอนุเคราะห์จากกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ออกแบบท่าออกกำลังกายสำหรับผู้ต้องขังตามกลุ่มวัย เพื่อส่งเสริมให้ผู้ต้องขังได้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและถูกวิธีต่อไป นั้น

ในการนี้ เพื่อให้มีการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้ต้องขังอย่างต่อเนื่อง ให้เรือนจำและทัณฑสถานทุกแห่ง ดำเนินการ ดังนี้

๑) จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน หรือจัดกิจกรรมอื่น ๆ เพิ่มเติมตามความเหมาะสม ตามปฏิทินวันส่งเสริมสุขภาพตลอดทั้งปีงบประมาณ (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑)

๒) เมื่อดำเนินการแล้วเสร็จ ให้รายงานผลให้กรมราชทัณฑ์ทราบทุกเดือนตามแบบรายงานการจัดกิจกรรมฯ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ msdcorrect.2562@gmail.com (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒)

/ ๓) จัดกิจกรรม...

๓) จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้ต้องขังตามกลุ่มวัย ได้แก่ ผู้ต้องขังวัยแรงงาน ผู้ต้องขังสูงอายุ ผู้ต้องขังหญิงตั้งครรภ์ โดยใช้เวลาออกกำลังกายวันละ ๓๐ นาที จำนวน ๓-๕ วัน/สัปดาห์ ตามสื่อวีดิทัศน์ของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สิ่งที่ส่งมาด้วย ๓)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และแจ้งเรือนจำ.....ดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวจุฑารัตน์ จินตกานนท์)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

กองบริการทางการแพทย์
กลุ่มงานส่งเสริมอนามัย
โทร/โทรสาร. ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔

ผู้ว่าราชการจังหวัด ๖๐ แห่ง
ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/ ๔๓๖๔ ลงวันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๖

๑. ผู้ว่าราชการจังหวัดกระบี่ / รจจ.กระบี่
๒. ผู้ว่าราชการจังหวัดกาญจนบุรี/รจจ.กาญจนบุรี/รจอ.ทองผาภูมิ
๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดกาฬสินธุ์ / รจจ.กาฬสินธุ์
๔. ผู้ว่าราชการจังหวัดขอนแก่น / รจอ.พล
๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี / รจจ.จันทบุรี
๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยนาท / รจจ.ชัยนาท
๗. ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ / รจจ.ชัยภูมิ/รจอ.ภูเขียว
๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดชุมพร / รจจ.ชุมพร /รจอ.หลังสวน
๙. ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงราย / รจอ.เทิง
๑๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ / รจอ.ฝาง
๑๑. ผู้ว่าราชการจังหวัดตรัง / รจจ.ตรัง
๑๒. ผู้ว่าราชการจังหวัดตราด / รจจ.ตราด
๑๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดตาก / รจอ.แม่สอด
๑๔. ผู้ว่าราชการจังหวัดนครนายก / รจจ.นครนายก
๑๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดนครราชสีมา/รจอ.บัวใหญ่/รจอ.สีคิ้ว
๑๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช/รจอ.ทุ่งสง/รจอ.ปากพนัง
๑๗. ผู้ว่าราชการจังหวัดนนทบุรี / รจจ.นนทบุรี
๑๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดนราธิวาส / รจจ.นราธิวาส
๑๙. ผู้ว่าราชการจังหวัดน่าน / รจจ.น่าน
๒๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดบึงกาฬ / รจจ.บึงกาฬ
๒๑. ผู้ว่าราชการจังหวัดบุรีรัมย์ / รจจ.บุรีรัมย์ / รจอ.นางรอง
๒๒. ผู้ว่าราชการจังหวัดปทุมธานี / รจจ.ปทุมธานี / รจอ.ธัญบุรี
๒๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ / รจจ.ประจวบคีรีขันธ์
๒๔. ผู้ว่าราชการจังหวัดปราจีนบุรี/รจจ.ปราจีนบุรี/รจอ กบินทร์บุรี
๒๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดพะเยา / รจจ.พะเยา
๒๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดพังงา / รจจ.พังงา / รจอ.ตะกั่วป่า
๒๗. ผู้ว่าราชการจังหวัดพระนครศรีอยุธยา/รจจ.พระนครศรีอยุธยา
๒๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดพิจิตร / รจจ.พิจิตร
๒๙. ผู้ว่าราชการจังหวัดพิษณุโลก / รจจ.พิษณุโลก
๓๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์ / รจจ.เพชรบูรณ์ / รจอ.หล่มสัก
๓๑. ผู้ว่าราชการจังหวัดแพร่ / รจจ.แพร่
๓๒. ผู้ว่าราชการจังหวัดภูเก็ต / รจจ.ภูเก็ต
๓๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดมหาสารคาม / รจจ.มหาสารคาม
๓๔. ผู้ว่าราชการจังหวัดมุกดาหาร / รจจ.มุกดาหาร
๓๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน/รจจ.แม่ฮ่องสอน/รจอ.แม่สะเรียง
๓๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดยะลา / รจอ.เบตง
๓๗. ผู้ว่าราชการจังหวัดยโสธร / รจจ.ยโสธร
๓๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดระนอง / รจจ.ระนอง
๓๙. ผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ด / รจจ.ร้อยเอ็ด
๔๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดลพบุรี / รจอ.ชัยบาดาล
๔๑. ผู้ว่าราชการจังหวัดลำพูน / รจจ.ลำพูน
๔๒. ผู้ว่าราชการจังหวัดเลย / รจจ.เลย
๔๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดศรีสะเกษ/รจจ.ศรีสะเกษ/รจอ.กันทรลักษณ์
๔๔. ผู้ว่าราชการจังหวัดสกลนคร/รจจ.สกลนคร/รจอ.สว่างแดนดิน
๔๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดสงขลา / รจจ.สงขลา / รจอ.นาทวี
๔๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดสตูล / รจจ.สตูล
๔๗. ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรสาคร / รจจ.สมุทรสาคร
๔๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดสระแก้ว / รจจ.สระแก้ว
๔๙. ผู้ว่าราชการจังหวัดสระบุรี / รจจ.สระบุรี
๕๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดสิงห์บุรี / รจจ.สิงห์บุรี
๕๑. ผู้ว่าราชการจังหวัดสุโขทัย / รจจ.สุโขทัย / รจอ.สวรรคโลก
๕๒. ผู้ว่าราชการจังหวัดสุพรรณบุรี / รจจ.สุพรรณบุรี
๕๓. ผู้ว่าราชการจังหวัดสุราษฎร์ธานี / รจอ.เกาะสมุย / รจอ.ไชยา
๕๔. ผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์ / รจอ.รัตนบุรี
๕๕. ผู้ว่าราชการจังหวัดหนองคาย / รจจ.หนองคาย
๕๖. ผู้ว่าราชการจังหวัดหนองบัวลำภู / รจจ.หนองบัวลำภู
๕๗. ผู้ว่าราชการจังหวัดอ่างทอง / รจจ.อ่างทอง
๕๘. ผู้ว่าราชการจังหวัดอุตรดิตถ์ / รจจ.อุตรดิตถ์
๕๙. ผู้ว่าราชการจังหวัดอุทัยธานี / รจจ.อุทัยธานี
๖๐. ผู้ว่าราชการจังหวัดอำนาจเจริญ / รจจ.อำนาจเจริญ

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กรมราชทัณฑ์ กองบริการทางการแพทย์ โทร. ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๕๓๖๗๐ **วันที่** ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน

เรียน

ตามหนังสือ กรมราชทัณฑ์ ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๓๐๘๔๖ ลงวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ ได้ดำเนินการตามโครงการราชทัณฑ์ปันสุข ทำความ ดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซึ่งจัดให้มีมุมสุขภาพราชทัณฑ์ปันสุขในเรือนจำและทัณฑสถานทุกแห่ง โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้ผู้ต้องขังได้ใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือ ศึกษาหาความรู้ อันจะเกิดประโยชน์ต่อการดูแลตนเอง และยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังอีกทางหนึ่ง โดยปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ กรมราชทัณฑ์ได้ดำเนินการเพิ่มเติมข้อมูลปฏิทิน วันส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้เรือนจำและทัณฑสถาน สามารถจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในมุมสุขภาพราชทัณฑ์ปันสุข และกรมราชทัณฑ์ได้รับความอนุเคราะห์จากกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ออกแบบท่าออกกำลังกายสำหรับผู้ต้องขังตามกลุ่มวัย เพื่อส่งเสริมให้ผู้ต้องขังได้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและถูกวิธีต่อไป นั้น

ในการนี้ เพื่อให้มีการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้ต้องขังอย่างต่อเนื่อง ให้เรือนจำและทัณฑสถานทุกแห่งดำเนินการดังนี้

๑) จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน หรือจัดกิจกรรมอื่น ๆ เพิ่มเติมตามความเหมาะสม ตามปฏิทินวันส่งเสริมสุขภาพตลอดทั้งปีงบประมาณ

๒) เมื่อดำเนินการแล้วเสร็จ ให้รายงานผลให้กรมราชทัณฑ์ทราบทุกเดือนตามแบบรายงานการจัดกิจกรรมฯ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ msdcorrect.2562@gmail.com

๓) จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้ต้องขังตามกลุ่มวัย ได้แก่ ผู้ต้องขังวัยแรงงาน ผู้ต้องขังสูงอายุ ผู้ต้องขังหญิงตั้งครรภ์ โดยใช้เวลาออกกำลังกายวันละ ๓๐ นาที จำนวน ๓-๕ วัน/สัปดาห์ ตามสื่อวีดิทัศน์ของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (เอกสารแนบท้าย)

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และแจ้งเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องดำเนินการต่อไป

(นางสาวจุฑารัตน์ จินตกานนท์)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

ผู้บัญชาการเรือนจำ ผู้อำนวยการทัณฑสถาน สถานกักขัง และสถานกักกัน ๖๖ แห่ง
ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๕๓๖๗๐ ลงวันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๖

๑. เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร
๒. เรือนจำพิเศษธนบุรี
๓. เรือนจำพิเศษพัทยา
๔. เรือนจำพิเศษมีนบุรี
๕. เรือนจำกลางกำแพงเพชร
๖. เรือนจำกลางขอนแก่น
๗. เรือนจำกลางเขาบิน
๘. เรือนจำกลางคลองเปรม
๙. เรือนจำกลางคลองไผ่
๑๐. เรือนจำกลางฉะเชิงเทรา
๑๑. เรือนจำกลางชลบุรี
๑๒. เรือนจำกลางเชียงราย
๑๓. เรือนจำกลางเชียงใหม่
๑๔. เรือนจำกลางตาก
๑๕. เรือนจำกลางนครปฐม
๑๖. เรือนจำกลางนครพนม
๑๗. เรือนจำกลางนครราชสีมา
๑๘. เรือนจำกลางนครศรีธรรมราช
๑๙. เรือนจำกลางนครสวรรค์
๒๐. เรือนจำกลางบางขวาง
๒๑. เรือนจำกลางปัตตานี
๒๒. เรือนจำกลางพระนครศรีอยุธยา
๒๓. เรือนจำกลางพัทลุง
๒๔. เรือนจำกลางพิษณุโลก
๒๕. เรือนจำกลางเพชรบุรี
๒๖. เรือนจำกลางยะลา
๒๗. เรือนจำกลางระยอง
๒๘. เรือนจำกลางราชบุรี
๒๙. เรือนจำกลางลพบุรี
๓๐. เรือนจำกลางลำปาง
๓๑. เรือนจำกลางสงขลา
๓๒. เรือนจำกลางสมุทรปราการ
๓๓. เรือนจำกลางสมุทรสงคราม
๓๔. เรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี
๓๕. เรือนจำกลางสุรินทร์
๓๖. เรือนจำกลางอุดรธานี
๓๗. เรือนจำกลางอุบลราชธานี
๓๘. ทัณฑสถานเกษตรอุตสาหกรรมเขาพริก
๓๙. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษกลาง
๔๐. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษขอนแก่น
๔๑. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษจังหวัดปทุมธานี
๔๒. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษพระนครศรีอยุธยา
๔๓. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษลำปาง
๔๔. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษสงขลา
๔๕. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษหญิง
๔๖. ทัณฑสถานเปิดทุ่งเบญจา
๔๗. ทัณฑสถานเปิดบ้านนาวง
๔๘. ทัณฑสถานเปิดบ้านเนินสูง
๔๙. ทัณฑสถานเปิดหนองน้ำขุ่น
๕๐. ทัณฑสถานเปิดห้วยโป่ง
๕๑. ทัณฑสถานโรงพยาบาลราชทัณฑ์
๕๒. ทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง
๕๓. ทัณฑสถานวัยหนุ่มนครศรีธรรมราช
๕๔. ทัณฑสถานวัยหนุ่มพระนครศรีอยุธยา
๕๕. ทัณฑสถานหญิงกลาง
๕๖. ทัณฑสถานหญิงชลบุรี
๕๗. ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่
๕๘. ทัณฑสถานหญิงธนบุรี
๕๙. ทัณฑสถานหญิงนครราชสีมา
๖๐. ทัณฑสถานหญิงพิษณุโลก
๖๑. ทัณฑสถานหญิงสงขลา
๖๒. สถานกักขังกลางจังหวัดตราด
๖๓. สถานกักขังกลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
๖๔. สถานกักขังกลางจังหวัดปทุมธานี
๖๕. สถานกักขังกลางจังหวัดร้อยเอ็ด
๖๖. สถานกักขังกลางจังหวัดลำปาง



ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/ ๕๓๖๗๑

ถึง

กรมราชทัณฑ์ ขอส่งสำเนาหนังสือ ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/ ๕๓๖๗ ลงวันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖ เรื่อง การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน

ฉะนั้น จึงขอส่งสำเนาหนังสือดังกล่าวมาเพื่อดำเนินการต่อไป



กองบริการทางการแพทย์
กลุ่มงานส่งเสริมอนามัย
โทร/โทรสาร. ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔

เรือนจำจังหวัด / เรือนจำอำเภอ ๗๖ แห่ง
ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๕๓๖๔๑ ลงวันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๖

๑. เรือนจำจังหวัดกระบี่ / จังหวัดกระบี่
๒. เรือนจำจังหวัดกาญจนบุรี / จังหวัดกาญจนบุรี
๓. เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์ / จังหวัดกาฬสินธุ์
๔. เรือนจำจังหวัดจันทบุรี / จังหวัดจันทบุรี
๕. เรือนจำจังหวัดชัยนาท / จังหวัดชัยนาท
๖. เรือนจำจังหวัดชัยภูมิ / จังหวัดชัยภูมิ
๗. เรือนจำจังหวัดชุมพร / จังหวัดชุมพร
๘. เรือนจำจังหวัดตรัง / จังหวัดตรัง
๙. เรือนจำจังหวัดตราด / จังหวัดตราด
๑๐. เรือนจำจังหวัดนครนายก / จังหวัดนครนายก
๑๑. เรือนจำจังหวัดนนทบุรี / จังหวัดนนทบุรี
๑๒. เรือนจำจังหวัดนราธิวาส / จังหวัดนราธิวาส
๑๓. เรือนจำจังหวัดน่าน / จังหวัดน่าน
๑๔. เรือนจำจังหวัดบึงกาฬ / จังหวัดบึงกาฬ
๑๕. เรือนจำจังหวัดบุรีรัมย์ / จังหวัดบุรีรัมย์
๑๖. เรือนจำจังหวัดปทุมธานี / จังหวัดปทุมธานี
๑๗. เรือนจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ / จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
๑๘. เรือนจำจังหวัดปราจีนบุรี / จังหวัดปราจีนบุรี
๑๙. เรือนจำจังหวัดพะเยา / จังหวัดพะเยา
๒๐. เรือนจำจังหวัดพังงา / จังหวัดพังงา
๒๑. เรือนจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา / จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๒๒. เรือนจำจังหวัดพิจิตร / จังหวัดพิจิตร
๒๓. เรือนจำจังหวัดพิษณุโลก / จังหวัดพิษณุโลก
๒๔. เรือนจำจังหวัดเพชรบูรณ์ / จังหวัดเพชรบูรณ์
๒๕. เรือนจำจังหวัดแพร่ / จังหวัดแพร่
๒๖. เรือนจำจังหวัดภูเก็ต / จังหวัดภูเก็ต
๒๗. เรือนจำจังหวัดมหาสารคาม / จังหวัดมหาสารคาม
๒๘. เรือนจำจังหวัดมุกดาหาร / จังหวัดมุกดาหาร
๒๙. เรือนจำจังหวัดแม่ฮ่องสอน / จังหวัดแม่ฮ่องสอน
๓๐. เรือนจำจังหวัดยโสธร / จังหวัดยโสธร
๓๑. เรือนจำจังหวัดระนอง / จังหวัดระนอง
๓๒. เรือนจำจังหวัดร้อยเอ็ด / จังหวัดร้อยเอ็ด
๓๓. เรือนจำจังหวัดลำพูน / จังหวัดลำพูน
๓๔. เรือนจำจังหวัดเลย / จังหวัดเลย
๓๕. เรือนจำจังหวัดศรีสะเกษ / จังหวัดศรีสะเกษ
๓๖. เรือนจำจังหวัดสกลนคร / จังหวัดสกลนคร
๓๗. เรือนจำจังหวัดสงขลา / จังหวัดสงขลา
๓๘. เรือนจำจังหวัดสตูล / จังหวัดสตูล
๓๙. เรือนจำจังหวัดสมุทรสาคร / จังหวัดสมุทรสาคร
๔๐. เรือนจำจังหวัดสระแก้ว / จังหวัดสระแก้ว
๔๑. เรือนจำจังหวัดสระบุรี / จังหวัดสระบุรี
๔๒. เรือนจำจังหวัดสิงห์บุรี / จังหวัดสิงห์บุรี
๔๓. เรือนจำจังหวัดสุโขทัย / จังหวัดสุโขทัย
๔๔. เรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี / จังหวัดสุพรรณบุรี
๔๕. เรือนจำจังหวัดหนองคาย / จังหวัดหนองคาย
๔๖. เรือนจำจังหวัดหนองบัวลำภู / จังหวัดหนองบัวลำภู
๔๗. เรือนจำจังหวัดอ่างทอง / จังหวัดอ่างทอง
๔๘. เรือนจำจังหวัดอุตรดิตถ์ / จังหวัดอุตรดิตถ์
๔๙. เรือนจำจังหวัดอุทัยธานี / จังหวัดอุทัยธานี
๕๐. เรือนจำจังหวัดอำนาจเจริญ / จังหวัดอำนาจเจริญ
๕๑. เรือนจำอำเภอกบินทร์บุรี / จังหวัดปราจีนบุรี
๕๒. เรือนจำอำเภอกันทรลักษณ์ / จังหวัดศรีสะเกษ
๕๓. เรือนจำอำเภอเกาะสมุย / จังวัดสุราษฎร์ธานี
๕๔. เรือนจำอำเภอชัยบาดาล / จังหวัดลพบุรี
๕๕. เรือนจำอำเภอไชยา / จังหวัดสุราษฎร์ธานี
๕๖. เรือนจำอำเภอตะกั่วป่า / จังหวัดพังงา
๕๗. เรือนจำอำเภอทองผาภูมิ / จังหวัดกาญจนบุรี
๕๘. เรือนจำอำเภอทุ่งสง/เรือนจำอำเภอปากพนัง/
จังหวัดนครศรีธรรมราช
๕๙. เรือนจำอำเภอเทิง / จังหวัดเชียงราย
๖๐. เรือนจำอำเภอธัญบุรี / จังหวัดปทุมธานี
๖๑. เรือนจำอำเภอนางรอง / จังหวัดบุรีรัมย์
๖๒. เรือนจำอำเภอนาทวี / จังหวัดสงขลา
๖๓. เรือนจำอำเภอบัวใหญ่ / จังหวัดนครราชสีมา
๖๔. เรือนจำอำเภอเบตง / จังหวัดยะลา
๖๕. เรือนจำอำเภอฝาง / จังหวัดเชียงใหม่
๖๖. เรือนจำอำเภอพล / จังหวัดขอนแก่น
๖๗. เรือนจำอำเภอภูเขียว / จังหวัดชัยภูมิ
๖๘. เรือนจำอำเภอแม่สอด / จังหวัดตาก
๖๙. เรือนจำอำเภอแม่สะเรียง / จังหวัดแม่ฮ่องสอน
๗๐. เรือนจำอำเภอรัตนบุรี / จังหวัดสุรินทร์
๗๑. เรือนจำอำเภอสวรรคโลก / จังหวัดสุโขทัย
๗๒. เรือนจำอำเภอสว่างแดนดิน / จังหวัดสกลนคร
๗๓. เรือนจำอำเภอสีคิ้ว / จังหวัดนครราชสีมา
๗๔. เรือนจำอำเภอหล่มสัก / จังหวัดเพชรบูรณ์
๗๕. เรือนจำอำเภอหลังสวน / จังหวัดชุมพร

วันที่	เดือน มกราคม
	วันเด็กไทย (เสาร์ที่ ๒ ของสัปดาห์)
๑๖	วันราชประชาสมาสัย (โรคเรื้อน)
๓๑	วันโรคเรื้อนโลก

วันที่	เดือน กุมภาพันธ์
๔	วันมะเร็งโลก , วันมะเร็งปอดโลก
๑๔	วันถุงยางอนามัยแห่งชาติ
๑๕	วันมะเร็งเด็กสากล
๑๙	วันโปลิโอสงเคราะห์

วันที่	เดือน มีนาคม
๖	วันต้อหินโลก
๘	วันสุภาพสตรี
๑๔	วันนอนหลับโลก
๑๕	วันสิทธิผู้บริโภคโลก
๒๐	วันอาสาสมัครสาธารณสุขแห่งชาติ
๒๑	วันดาวน์ซินโดรมโลก
๒๒	วันน้ำโลก
๒๔	วันวัณโรคโลก
๓๐	วันไบโพลาร์โลก
	วันไตโลก (วันพฤหัสบดีที่ ๒ ของเดือน)

วันที่	เดือน เมษายน
๒	วันออทิสติกโลก
๖	วันออกกำลังกายโลก
๗	วันอนามัยโลก
๑๑	วันพาร์กินสันโลก/วันกีฬาสากลเพื่อการพัฒนาและสันติภาพ
๑๓	วันผู้สูงอายุแห่งชาติ
๑๔	วันครอบครัว
๑๖	วันเสียงโลก
๑๗	วันฮีโมฟิเลียโลก
๒๒	วันคุ้มครองโลก
๒๔	วันเยื่อหุ้มสมองอักเสบโลก
๒๕	วันมาลาเรียโลก
๒๘	วันความปลอดภัยและอาชีวอนามัยสากล

วันที่	เดือน พฤษภาคม
๑	วันแรงงานแห่งชาติ
๕	วันผดุงครรภ์สากล
๘	วันกาชาดสากล
	วันธารัสซีเมียโลก
๑๒	วันพยาบาลสากล/วันสากลแห่งการเฝ้าระวังกลุ่มอาการปวดเมื่อยอ่อนเพลียเรื้อรัง
๑๔	วันความดันโลหิตสูงโลก
๑๕	วันครอบครัวสากล
๒๐	วันสุขภาพจิตเรือนจำ
๒๗	วันโรคปลอกประสาทเสื่อมแข็งโลก
๒๘	วันสุขบัญญัติแห่งชาติ
	วันสุภาพสตรีสากล

วันที่	เดือน มิถุนายน
๑	วันดื่มนมโลก
๕	วันสิ่งแวดล้อมโลก
๗	วันความปลอดภัยอาหารโลก
๘	วันมะเร็งสมองโลก
๑๔	วันบริจาคโลหิตโลก
๑๕	วันไข้เลือดออกโลก
	วันเฝ้าระวังความรุนแรงต่อผู้สูงอายุ
๒๑	วันดนตรีโลก
๒๕	วันไอโอดีนแห่งชาติ
๒๖	วันต่อต้านยาเสพติดโลก
	วันวิ่งโลก (วันพุธแรกของเดือน)

วันที่	เดือน เมษายน
๓๐	วันคุ้มครองผู้บริโภคไทย

วันที่	เดือน พฤษภาคม
๒๙	วันสุขภาพระบบย่อยอาหารโลก
๓๑	วันงดสูบบุหรี่โลก
	วันโรคหืดโลก (วันอังคารแรกของเดือน)
	วันหัวเราะโลก (วันอาทิตย์แรกของเดือน)

วันที่	เดือน มิถุนายน

วันที่	เดือน กรกฎาคม
๑	วันตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวีแห่งชาติ
๖	วันโรคติดต่อจากสัตว์สู่คนโลก
๙	วันงดดื่มสุราแห่งชาติ
๑๑	วันประชากรโลก
๒๘	วันตับอักเสบโลก
๓๐	วันมิตรภาพสากล

วันที่	เดือน สิงหาคม
๑	วันสตรีไทย
๑๒	วันแม่แห่งชาติ
	วันเยาวชนสากล
๑๓	วันผู้ถนัดซ้ายสากล
๑๘	วันวิทยาศาสตร์แห่งชาติ
๒๐	วันยุงโลก

วันที่	เดือน กันยายน
๑๐	วันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก
๑๕	วันมะเร็งต่อมน้ำเหลืองโลก
๑๖	วันโอโซนสากล
๒๑	วันอัลไซเมอร์โลก
๒๔	วันมหิดล (วันแพทย์ไทย)
๒๖	วันอนามัยสิ่งแวดล้อมโลก
	วันหูหนวกโลก
๒๘	วันโรคพิษสุนัขบ้าโลก
๒๙	วันหัวใจโลก
	วันปฐมพยาบาลโลก (เสาร์ที่ ๒ ของเดือน)

วันที่	เดือน ตุลาคม
๑	วันผู้สูงอายุสากล/วันแอโรบิกสากล/วันมังสวิรัติโลก
๒	วันต่อต้านความรุนแรง
๘	วันสหพันธ์ทันตสุขภาพสากล
๑๐	วันสุขภาพจิตโลก
๑๑	วันเด็กหญิงสากล
๑๒	วันโรคข้อโลก
๑๓	วันลิ่มเลือดอุดตันโลก

วันที่	เดือน พฤศจิกายน
๑๐	วันสร้างเสริมภูมิคุ้มกันแห่งโลก
๑๑	วันโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังโลก
๑๒	วันปอดอักเสบโลก
๑๔	วันเบาหวานโลก
๑๗	วันทารกเกิดก่อนกำหนดโลก
๑๘	วันลมชักโลก / วันตระหนักการใช้ยาปฏิชีวนะ
๑๙	วันส้วมโลก

วันที่	เดือน ธันวาคม
๑	วันเอดส์โลก
๓	วันคนพิการสากล
๔	วันสิ่งแวดล้อมไทย
๕	วันพ่อแห่งชาติ / วันอาสาสมัครสากล
๙	สัปดาห์รณรงค์การส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขัง
	วันความปลอดภัยของผู้ป่วยโลก
๑๐	วันต่อต้านโรคมะเร็งแห่งชาติ

วันที่	เดือน ตุลาคม
๑๕	วันล้างมือโลก
๑๖	วันอาหารโลก
	วันภูมิแพ้โลก
	วันกระดูกสันหลังโลก
๑๗	วันบาดเจ็บโลก
๑๘	วันสตรีวัยทองโลก
๒๐	วันกระดูกพรุนโลก
๒๑	วันพยาบาลแห่งชาติ
	วันทันตสาธารณสุขแห่งชาติ
๒๒	วันเฝ้าระวังการพูดติดอ่างสากล
๒๔	วันโปลิโอโลก
๒๖	วันโรคอ้วนโลก
๒๙	วันสะเก็ดเงินโลก
	วันโรคหลอดเลือดสมองโลก
	วันยิ้มโลก (วันศุกร์แรกของเดือน)
	วันออสโตมี่โลก (การใช้ทวารใหม่ที่หน้าท้อง หรือ ถุงหน้าท้อง, ถุงทวารเทียม(วันเสาร์แรกของเดือน)
	วันชีวันตารักษ์โลก (การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย) (วันเสาร์แรกของเดือน)
	วันสายตาโลก (วันพฤหัสบดีที่ ๒ ของเดือน)

วันที่	เดือน พฤศจิกายน
๒๐	วันเด็กสากล
๒๕	วันยุติความรุนแรงต่อสตรีสากล
๒๗	วันสาธารณสุขแห่งชาติ / วันสร้างสุขภาพแห่งชาติ
	วันอุบัติเหตุโลก (วันอาทิตย์ที่ ๓ ของเดือน)

วันที่	เดือน ธันวาคม
๑๖	วันกีฬาแห่งชาติ
๒๗	วันจิตอาสา

ที่มา : WHO , UN , กระทรวงสาธารณสุข , กรมราชทัณฑ์

รวบรวมโดย กลุ่มงานส่งเสริมอนามัย กองบริการทางการแพทย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒

รายละเอียดการจัดกิจกรรม

การส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน

กิจกรรมที่ ๑ รณรงค์และเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้ต้องขัง

- บรรยายความรู้ผ่านเสียงตามสาย (วิทยากรภายในเรือนจำ)

- จัดบอร์ดความรู้ (วิทยากรภายในเรือนจำ) ประสานขอข้อมูล/สื่อจากหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่

- จัดกิจกรรมสัปดาห์รณรงค์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (วิทยากรภายนอก/วิทยากรภายในเรือนจำ) โดยจัดกิจกรรมตามปฏิทินวันส่งเสริมสุขภาพ เช่น

- รณรงค์การบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัย ลดหวาน มัน เค็ม

- รณรงค์ป้องกันโรคตามฤดูกาล เช่น ไข้หวัด ไข้เลือดออก อุจจาระร่วง ฯลฯ

- รณรงค์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น รณรงค์การงดสูบบุหรี่ การต่อต้านยาเสพติด

- รณรงค์การรักษาสิ่งแวดล้อม (ประหยัดไฟ ใช้น้ำอย่างคุ้มค่าและประหยัด ลดการใช้ถุงพลาสติก

กิจกรรมที่ ๒ อื่น ๆ (ตามความเหมาะสมของเรือนจำ)

- กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคอ้วนลงพุง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคถุงลมโป่งพอง เป็นต้น

- โรคมะเร็งเต้านม

- คัดกรองโรคในผู้สูงอายุ เช่น ความจำเสื่อม โรคข้อเข่าเสื่อม ระดับการช่วยเหลือตนเอง สุขภาพจิต

- อื่นๆ (ตามความเหมาะสมของเรือนจำ)

กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ (วิทยากรภายนอก/วิทยากรภายในเรือนจำ) / สื่อวีดิทัศน์การออกกำลังกายตามกลุ่มวัย

- เต้นแอโรบิกหรือออกกำลังกายตามกลุ่มวัย

- กีฬาและนันทนาการ เช่น ชกมวย วอลเลย์บอล ฯลฯ ตามความเหมาะสมของเรือนจำ

กิจกรรมที่ ๔ พัฒนาสุขาภิบาลเรือนจำ

- การคัดแยกขยะ

- จัดทำความสะอาดภายนอกและภายในเรือนจำ พัฒนาสุขาภิบาล เช่น บริเวณเรือนนอน โรงเลี้ยง แดนสูทกรรม ปรับภูมิทัศด้านหน้าเรือนจำ

กิจกรรมที่ ๕ การให้บริการมุมสุขภาพราชทัณฑ์ปันสุข

- การดำเนินงานมุมสุขภาพราชทัณฑ์ปันสุขในเรือนจำ ประกอบด้วย จำนวนมุมสุขภาพ จำนวนผู้ต้องขังที่ใช้บริการ การจัดหาหนังสือเข้าใช้ในมุมสุขภาพ หรือการจัดมุมสุขภาพเคลื่อนที่

หมายเหตุ- ให้เรือนจำและทัณฑสถาน จัดกิจกรรมตามความเหมาะสมของสภาพแต่ละเรือนจำ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒

แบบรายงานการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

ประจำเดือน.....

เรือนจำ / ทัณฑสถาน.....

จำนวนผู้ต้องขังทั้งหมด.....คน (ณ วันที่ ..... เดือน..... พ.ศ.....)

หน่วยงานภายนอกที่ให้ความร่วมมือร่วมดำเนินกิจกรรม.....

กรุณาใส่เครื่องหมาย (√) ลงในช่อง ☐ ที่เรือนจำ/ทัณฑสถานดำเนินการ พร้อมใส่ข้อมูลจำนวนผู้ต้องขังเข้าร่วมกิจกรรมลงในช่องว่างที่กำหนด (ทำได้มากกว่า ๑ ข้อ)

✸ **กิจกรรมที่ ๑ รณรงค์และเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้ต้องขัง**

☐ วิทยากรภายนอกเรือนจำ เรื่อง..... จำนวนผู้ต้องขังรับฟัง.....คน

☐ วิทยากรภายในเรือนจำ เรื่อง..... จำนวนผู้ต้องขังรับฟัง.....คน

☐ บรรยายความรู้ผ่านเสียงตามสาย เรื่อง..... จำนวนผู้ต้องขังรับฟัง.....คน

☐ จัดบอร์ดความรู้ เรื่อง..... จำนวนผู้ต้องขังรับชม.....คน

✸ **กิจกรรมที่ ๒ บริการตรวจคัดกรองโรคเบื้องต้น**

☐ โรคความดันโลหิตสูง จำนวนผู้ต้องขังเข้าร่วมกิจกรรม.....คน

☐ โรคเบาหวาน จำนวนผู้ต้องขังเข้าร่วมกิจกรรม.....คน

☐ โรคมะเร็งเต้านม จำนวนผู้ต้องขังเข้าร่วมกิจกรรม.....คน

☐ อื่นๆ (ระบุ)..... จำนวนผู้ต้องขังเข้าร่วมกิจกรรม.....คน

✸ **กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**

☐ เต้นแอโรบิกหรือออกกำลังกายตามกลุ่มวัย จำนวนผู้ต้องขังเข้าร่วมกิจกรรม.....คน

☐ กีฬาและนันทนาการ เช่น ชกมวย วอลเลย์บอล ฯลฯ จำนวนผู้ต้องขังเข้าร่วมกิจกรรม.....คน

✸ **กิจกรรมที่ ๔ พัฒนาสุขาภิบาลเรือนจำ (Big cleaning Day)**

☐ ทำความสะอาด ภายนอกและภายในเรือนจำ พัฒนาสุขาภิบาล เช่น บริเวณเรือนนอน โรงเลี้ยง แดนสูทกรรม ปรับภูมิทัศน์ด้านหน้าเรือนจำ จำนวนผู้ต้องขังทำกิจกรรม.....คน

☐ การรณรงค์ในเรื่องการคัดแยกขยะและการจัดการขยะในเรือนจำ จำนวนผู้ต้องขังทำกิจกรรม.....คน

✸ **กิจกรรมที่ ๕ การให้บริการมุมสุขภาพราชทัณฑ์ปันสุข**

☐ จำนวนมุมสุขภาพ ระบุ .....

☐ จำนวนผู้ต้องขังที่มารับบริการเฉลี่ย/คนต่อเดือน จำนวน.....คน

☐ หนังสือที่รับเข้าจำนวนกี่เล่ม/เดือน จำนวน.....เล่ม

☐ การจัดมุมสุขภาพเคลื่อนที่ ระบุ .....

✸ **ปัญหา/อุปสรรค**

☐ ขาดงบประมาณ ☐ ขาดอุปกรณ์ สื่อ เช่น แผ่นพับ โปสเตอร์ ☐ สถานที่ในการจัดกิจกรรม

☐ ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม ☐ อื่น(ระบุ).....

✸ ข้อเสนอแนะ

.....

.....

แบบรายงานการจัดกิจกรรมฯ

ลงชื่อ.....(ผู้รายงาน)

(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หมายเหตุ ๑. จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน หรือจัดกิจกรรมอื่น ๆ เพิ่มเติมตามความเหมาะสม ตามปฏิทินวันส่งเสริมสุขภาพตลอดทั้งปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

๒. จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้ต้องขังตามกลุ่มวัย ตามสื่อวีดิทัศน์ของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

๓. รายงานผลให้กรมฯทราบ ทาง msdcorrect.2562@gmail.com หรือ โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔ ภายในวันที่ ๕ ของเดือนถัดไป

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๓

QR Code สื่อวีดิทัศน์การออกกำลังกายตามกลุ่มวัย



ประกอบด้วย สื่อวีดิทัศน์การออกกำลังกายตามกลุ่มวัย ได้แก่

๑. ผู้สูงอายุ

๒. หญิงตั้งครรภ์

๓. วัยทำงาน