

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๑๑

กรมราชทัณฑ์
๒๒๒ ถนนนนทบุรี ๑
อำเภอเมืองนนทบุรี
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐

๓ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด

อ้างถึง หนังสือกรมราชทัณฑ์ ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๔๓๖๖๙ ลงวันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. ปฏิทินวันส่งเสริมสุขภาพ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. รายละเอียดการจัดกิจกรรรมฯ จำนวน ๑ ฉบับ
๓. แบบรายงานการจัดกิจกรรมฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ตามหนังสือที่อ้างถึง กรมราชทัณฑ์ ได้ดำเนินการตามโครงการราชทัณฑ์ปันสุข ทำความ ดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซึ่งจัดให้มีมุมสุขภาพราชทัณฑ์ปันสุขในเรือนจำและทัณฑสถานทุกแห่ง เพื่อส่งเสริมให้ผู้ต้องขังได้ใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือ ศึกษาหาความรู้ อันจะเกิดประโยชน์ต่อการดูแลตนเอง และเกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ และในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ กรมราชทัณฑ์ ได้ปรับปรุงแนวทางทางการดำเนินงานด้านโภชนาการ ด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำ ด้านการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขาภิบาลเรือนจำ และด้านการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้รับบริการตามมาตรฐานสากลและส่งเสริมให้ผู้ต้องขังมีคุณภาพชีวิตที่ดี นั้น

ในการนี้ กรมราชทัณฑ์ พิจารณาแล้ว เพื่อให้การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ บรรลุตามวัตถุประสงค์และเป็นการดำเนินการในโครงการราชทัณฑ์ปันสุข ทำความ ดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์ รวมถึงส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังอย่างต่อเนื่อง เห็นควรให้เรือนจำดำเนินการ ดังนี้

๑. ศึกษาปฏิทินวันส่งเสริมสุขภาพของกรมราชทัณฑ์และรายละเอียดการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการจัดกิจกรรมฯ ประจำแต่ละเดือน

๒. ดำเนินการจัดกิจกรรมวันส่งเสริมสุขภาพ ประจำแต่ละเดือน โดย**จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ**ในปฏิทินวันส่งเสริมสุขภาพของกรมราชทัณฑ์ตามที่กำหนด จำนวน ๑ กิจกรรม เพื่อให้ผู้ต้องขังในเรือนจำได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพครอบคลุมทุกแห่งและให้**จัดกิจกรรมวันส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ เพิ่มเติม** ไม่น้อยกว่า ๑ - ๒ กิจกรรม โดยจัดตามที่กำหนดไว้สำหรับเรือนจำกลุ่มเป้าหมาย หรือเลือกจากวันส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ ตามปฏิทินฯ

๓. นำสื่อความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่กรมราชทัณฑ์ส่งให้จากอุปกรณ์เก็บข้อมูลแบบพกพาไป**เลือกเปิด**และนำไปเผยแพร่ให้ผู้ต้องขังได้เข้าถึงข้อมูล เพื่อให้ผู้ต้องขังมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ รวมถึงการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพให้แก่ผู้ต้องขัง โดยกำหนดเปิดสื่อความรู้ให้กับผู้ต้องขังรับชมก่อนเปิดรายการอื่น ๆ **ทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี** หรือนำเสนอสื่อในรูปแบบ Infographic โดยจัดแสดงไว้ที่มุมสุขภาพราชทัณฑ์ปันสุข ทั้งนี้ สามารถบันทึกสื่อความรู้เพิ่มเติมได้ที่ระบบหนังสือเวียนกรมราชทัณฑ์ เรื่อง ส่งสื่อความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ประจำเดือน

/๔. จัดกิจกรรม...

๔. จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายตามประเภท สำหรับผู้ต้องขังให้เหมาะสมตามวัย เช่น ผู้ต้องขังวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผู้ต้องขังวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย และผู้ต้องขังสูงอายุ เป็นต้น โดยให้ออกกำลังกายอย่างน้อย ๓ - ๕ วันต่อสัปดาห์ นาน ๑๕ – ๓๐ นาทีต่อวัน อย่างสม่ำเสมอ

๕. รายงานการจัดกิจกรรมวันส่งเสริมสุขภาพ ประจำเดือน ตามแบบรายงานการจัดกิจกรรมฯ **ผ่านทาง Google Sheet** ให้กรมราชทัณฑ์ทราบ**ทุกเดือน** โดยให้เรือนจำใช้ข้อมูลสำหรับการรายงานตั้งแต่วันที่ ๑ – ๒๕ ของเดือน และรายงานข้อมูลมายังกรมราชทัณฑ์ **ภายในวันที่ ๒๘ ของทุกเดือน** และในกรณีเรือนจำไม่สามารถดำเนินการได้ตามระยะเวลาที่กำหนด ให้เรือนจำฯ รายงานแจ้งให้กรมราชทัณฑ์ทราบด้วย รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และแจ้งเรือนจำดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายยุทธนา นาคเรืองศรี)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

กองบริการทางการแพทย์
กลุ่มงานส่งเสริมอนามัย
โทร./โทรสาร ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กรมราชทัณฑ์ กองบริการทางการแพทย์ โทร. ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔

ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๑๒ **วันที่** ๓ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

เรียน ผู้บัญชาการเรือนจำ ผู้อำนวยการทัณฑสถาน และผู้อำนวยการสถานกักขัง

ตามหนังสือกรมราชทัณฑ์ ที่ ยธ ๐๗๐๕.๒/๔๓๖๗๐ ลงวันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๖ ได้ดำเนินการตามโครงการราชทัณฑ์ปันสุข ทำความ ดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซึ่งจัดให้มีมุมสุขภาพราชทัณฑ์ปันสุขในเรือนจำและทัณฑสถานทุกแห่ง เพื่อส่งเสริมให้ผู้ต้องขังได้ใช้เวลาว่างในการอ่านหนังสือ ศึกษาหาความรู้อันจะเกิดประโยชน์ต่อการดูแลตนเอง และเกิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ และในปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ กรมราชทัณฑ์ ได้ปรับปรุงแนวทางทางการดำเนินงานด้านโภชนาการ ด้านสุขาภิบาลอาหารและน้ำ ด้านการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขาภิบาลเรือนจำ และด้านการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ผู้ต้องขังได้รับบริการตามมาตรฐานสากลและส่งเสริมให้ผู้ต้องขังมีคุณภาพชีวิตที่ดี นั้น

ในการนี้ กรมราชทัณฑ์ พิจารณาแล้ว เพื่อให้การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ บรรลุตามวัตถุประสงค์และเป็นการดำเนินการในโครงการราชทัณฑ์ปันสุข ทำความดี เพื่อชาติ ศาสน์ กษัตริย์ รวมถึงส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังอย่างต่อเนื่อง เห็นควรให้เรือนจำ ทัณฑสถาน และสถานกักขังดำเนินการ ดังนี้

๑. ศึกษาปฏิทินวันส่งเสริมสุขภาพของกรมราชทัณฑ์และรายละเอียดการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการจัดกิจกรรมฯ ประจำแต่ละเดือน

๒. ดำเนินการจัดกิจกรรมวันส่งเสริมสุขภาพ ประจำแต่ละเดือน โดย**จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ**ในปฏิทินวันส่งเสริมสุขภาพของกรมราชทัณฑ์ตามที่กำหนด จำนวน ๑ กิจกรรม เพื่อให้ผู้ต้องขังในเรือนจำได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพครอบคลุมทุกแห่งและให้**จัดกิจกรรมวันส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ เพิ่มเติม** ไม่น้อยกว่า ๑ - ๒ กิจกรรม โดยจัดตามที่กำหนดไว้สำหรับเรือนจำกลุ่มเป้าหมาย หรือเลือกจากวันส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ ตามปฏิทินฯ

๓. นำสื่อความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่กรมราชทัณฑ์ส่งให้จากอุปกรณ์เก็บข้อมูลแบบพกพาไปเลือกเปิดและนำไปเผยแพร่ให้ผู้ต้องขังได้เข้าถึงข้อมูล เพื่อให้ผู้ต้องขังมีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ รวมถึงการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพให้แก่ผู้ต้องขัง โดยกำหนดเปิดสื่อความรู้ให้กับผู้ต้องขังรับชม ก่อนเปิดรายการอื่น ๆ ทุก**วันอังคารและวันพฤหัสบดี** หรือนำเสนอสื่อในรูปแบบ Infographic โดยจัดแสดงไว้ที่มุมสุขภาพราชทัณฑ์ปันสุข ทั้งนี้ สามารถบันทึกสื่อความรู้เพิ่มเติมได้ที่ระบบหนังสือเวียนกรมราชทัณฑ์ เรื่อง ส่งสื่อความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ประจำเดือน

๔. จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายตามประเภท สำหรับผู้ต้องขังให้เหมาะสมตามวัย เช่น ผู้ต้องขังวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผู้ต้องขังวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย และผู้ต้องขังสูงอายุ เป็นต้น โดยให้ออกกำลังกายอย่างน้อย ๓ - ๕ วันต่อสัปดาห์ นาน ๑๕ – ๓๐ นาทีต่อวัน อย่างสม่ำเสมอ

/๕. รายงาน...

๕. รายงานการจัดกิจกรรมวันส่งเสริมสุขภาพ ประจำเดือน ตามแบบรายงานการจัดกิจกรรมฯ **ผ่านทาง Google Sheet** ให้กรมราชทัณฑ์ทราบ**ทุกเดือน** โดยให้เรือนจำใช้ข้อมูลสำหรับการรายงานตั้งแต่วันที่ ๑ – ๒๕ ของเดือน ทั้งนี้ รายงานข้อมูลมายังกรมราชทัณฑ์ **ภายในวันที่ ๒๘ ของทุกเดือน** และในกรณีเรือนจำไม่สามารถดำเนินการได้ตามระยะเวลาที่กำหนด ให้เรือนจำฯ รายงานแจ้งให้กรมราชทัณฑ์ทราบด้วย รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบท้าย

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

(นายยุทธนา นาคเรืองศรี)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมราชทัณฑ์

เรือนจำ ทัณฑสถาน และสถานกักขัง จำนวน ๑๔๒ แห่ง

๑. เรือนจำกลางกำแพงเพชร
๒. เรือนจำกลางขอนแก่น
๓. เรือนจำกลางเขาบิน
๔. เรือนจำกลางคลองเปรม
๕. เรือนจำกลางคลองไผ่
๖. เรือนจำกลางฉะเชิงเทรา
๗. เรือนจำกลางชลบุรี
๘. เรือนจำกลางเชียงราย
๙. เรือนจำกลางเชียงใหม่
๑๐. เรือนจำกลางตาก
๑๑. เรือนจำกลางนครปฐม
๑๒. เรือนจำกลางนครพนม
๑๓. เรือนจำกลางนครราชสีมา
๑๔. เรือนจำกลางนครศรีธรรมราช
๑๕. เรือนจำกลางนครสวรรค์
๑๖. เรือนจำกลางบางขวาง
๑๗. เรือนจำกลางปัตตานี
๑๘. เรือนจำกลางพระนครศรีอยุธยา
๑๙. เรือนจำกลางพัทลุง
๒๐. เรือนจำกลางพิษณุโลก
๒๑. เรือนจำกลางเพชรบุรี
๒๒. เรือนจำกลางยะลา
๒๓. เรือนจำกลางระยอง
๒๔. เรือนจำกลางราชบุรี
๒๕. เรือนจำกลางลพบุรี
๒๖. เรือนจำกลางลำปาง
๒๗. เรือนจำกลางสงขลา
๒๘. เรือนจำกลางสมุทรปราการ
๒๙. เรือนจำกลางสมุทรสงคราม
๓๐. เรือนจำกลางสุราษฎร์ธานี
๓๑. เรือนจำกลางสุรินทร์
๓๒. เรือนจำกลางอุดรธานี
๓๓. เรือนจำกลางอุบลราชธานี
๓๔. เรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร
๓๕. เรือนจำพิเศษมีนบุรี
๓๖. เรือนจำพิเศษธนบุรี
๓๗. เรือนจำพิเศษพัทยา
๓๘. เรือนจำจังหวัดกระบี่
๓๙. เรือนจำจังหวัดกาญจนบุรี
๔๐. เรือนจำจังหวัดกาฬสินธุ์
๔๑. เรือนจำจังหวัดจันทบุรี
๔๒. เรือนจำจังหวัดชัยนาท
๔๓. เรือนจำจังหวัดชัยภูมิ
๔๔. เรือนจำจังหวัดชุมพร
๔๕. เรือนจำจังหวัดตรัง
๔๖. เรือนจำจังหวัดตราด
๔๗. เรือนจำจังหวัดนครนายก
๔๘. เรือนจำจังหวัดนนทบุรี
๔๙. เรือนจำจังหวัดนราธิวาส
๕๐. เรือนจำจังหวัดน่าน
๕๑. เรือนจำจังหวัดบุรีรัมย์
๕๒. เรือนจำจังหวัดปทุมธานี
๕๓. เรือนจำจังหวัดประจวบคีรีขันธ์
๕๔. เรือนจำจังหวัดปราจีนบุรี
๕๕. เรือนจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
๕๖. เรือนจำจังหวัดพะเยา
๕๗. เรือนจำจังหวัดพังงา
๕๘. เรือนจำจังหวัดพิจิตร
๕๙. เรือนจำจังหวัดพิษณุโลก
๖๐. เรือนจำจังหวัดเพชรบูรณ์
๖๑. เรือนจำจังหวัดแพร่
๖๒. เรือนจำจังหวัดภูเก็ต
๖๓. เรือนจำจังหวัดมหาสารคาม
๖๔. เรือนจำจังหวัดมุกดาหาร
๖๕. เรือนจำจังหวัดแม่ฮ่องสอน
๖๖. เรือนจำจังหวัดยโสธร
๖๗. เรือนจำจังหวัดร้อยเอ็ด
๖๘. เรือนจำจังหวัดระนอง
๖๙. เรือนจำจังหวัดลำพูน
๗๐. เรือนจำจังหวัดเลย
๗๑. เรือนจำจังหวัดศรีสะเกษ
๗๒. เรือนจำจังหวัดสกลนคร
๗๓. เรือนจำจังหวัดสงขลา
๗๔. เรือนจำจังหวัดสตูล
๗๕. เรือนจำจังหวัดสมุทรสาคร
๗๖. เรือนจำจังหวัดสระแก้ว
๗๗. เรือนจำจังหวัดสระบุรี
๗๘. เรือนจำจังหวัดสิงห์บุรี
๗๙. เรือนจำจังหวัดสุโขทัย
๘๐. เรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี
๘๑. เรือนจำจังหวัดหนองคาย
๘๒. เรือนจำจังหวัดหนองบัวลำภู
๘๓. เรือนจำจังหวัดอ่างทอง
๘๔. เรือนจำจังหวัดอำนาจเจริญ
๘๕. เรือนจำจังหวัดอุตรดิตถ์
๘๖. เรือนจำจังหวัดอุทัยธานี
๘๗. เรือนจำจังหวัดบึงกาฬ
๘๘. เรือนจำอำเภอกบินทร์บุรี
๘๙. เรือนจำอำเภอกันทรลักษ์
๙๐. เรือนจำอำเภอเกาะสมุย
๙๑. เรือนจำอำเภอชัยบาดาล
๙๒. เรือนจำอำเภอไชยา
๙๓. เรือนจำอำเภอตะกั่วป่า
๙๔. เรือนจำอำเภอทองผาภูมิ
๙๕. เรือนจำอำเภอทุ่งสง
๙๖. เรือนจำอำเภอเทิง
๙๗. เรือนจำอำเภอธัญบุรี
๙๘. เรือนจำอำเภอนางรอง
๙๙. เรือนจำอำเภอบัวใหญ่
๑๐๐. เรือนจำอำเภอเบตง
๑๐๑. เรือนจำอำเภอปากพนัง
๑๐๒. เรือนจำอำเภอฝาง
๑๐๓. เรือนจำอำเภอพล
๑๐๔. เรือนจำอำเภอภูเขียว
๑๐๕. เรือนจำอำเภอแม่สอด
๑๐๖. เรือนจำอำเภอแม่สะเรียง
๑๐๗. เรือนจำอำเภอรัตนบุรี
๑๐๘. เรือนจำอำเภอสวรรคโลก
๑๐๙. เรือนจำอำเภอสว่างแดนดิน
๑๑๐. เรือนจำอำเภอสีคิ้ว
๑๑๑. เรือนจำอำเภอหล่มสัก
๑๑๒. เรือนจำอำเภอหลังสวน
๑๑๓. เรือนจำอำเภอนาทวี
๑๑๔. ทัณฑสถานโรงพยาบาลราชทัณฑ์
๑๑๕. ทัณฑสถานหญิงกลาง
๑๑๖. ทัณฑสถานหญิงชลบุรี
๑๑๗. ทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่
๑๑๘. ทัณฑสถานหญิงธนบุรี
๑๑๙. ทัณฑสถานหญิงนครราชสีมา
๑๒๐. ทัณฑสถานหญิงพิษณุโลก
๑๒๑. ทัณฑสถานหญิงสงขลา
๑๒๒. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษกลาง
๑๒๓. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษขอนแก่น
๑๒๔. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษจังหวัดปทุมธานี
๑๒๕. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษพระนครศรีอยุธยา
๑๒๖. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษลำปาง
๑๒๗. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษสงขลา
๑๒๘. ทัณฑสถานบำบัดพิเศษหญิง
๑๒๙. ทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง
๑๓๐. ทัณฑสถานวัยหนุ่มนครศรีธรรมราช
๑๓๑. ทัณฑสถานวัยหนุ่มพระนครศรีอยุธยา
๑๓๒. ทัณฑสถานเปิดทุ่งเบญจา
๑๓๓. ทัณฑสถานเปิดบ้านนาวง
๑๓๔. ทัณฑสถานเปิดบ้านเนินสูง
๑๓๕. ทัณฑสถานเปิดหนองน้ำขุ่น
๑๓๖. ทัณฑสถานเปิดห้วยโป่ง
๑๓๗. ทัณฑสถานเกษตรอุตสาหกรรมเขาพริก
๑๓๘. สถานกักขังกลางจังหวัดตราด
๑๓๙. สถานกักขังกลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
๑๔๐. สถานกักขังกลางจังหวัดปทุมธานี
๑๔๑. สถานกักขังกลางจังหวัดร้อยเอ็ด
๑๔๒. สถานกักขังกลางจังหวัดลำปาง

ปฏิทินวันส่งเสริมสุขภาพ

หมายเหตุ : ▭ คือ วันที่กำหนดกิจกรรมให้ทุกเรือนจำจัด *▭ คือ วันที่กำหนดให้เรือนจำจัดกิจกรรมเพิ่มเติม ทั้งนี้ ให้จัดกิจกรรมวันส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ เพิ่มเติมไม่น้อยกว่า ๑ - ๒ กิจกรรม โดยจัดตามที่กำหนดไว้สำหรับเรือนจำกลุ่มเป้าหมาย หรือเลือกจากวันส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ ตามปฏิทิน และกรมราชทัณฑ์ ส่งสื่อความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ให้เรือนจำเปิดทุกวัน อ. และ พฤ.

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

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

วันที่	เดือน มีนาคม
๔	วันโรคอ้วนโลก
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
๓๐	วันคุ้มครองผู้บริโภคไทย

วันที่	เดือน พฤษภาคม
๑	วันแรงงานแห่งชาติ
๕	วันผดุงครรภ์สากล
๘	วันกาชาดสากล
	วันธารัสซีเมียโลก
๑๒	วันพยาบาลสากล/วันสากลแห่งการเฝ้าระวังกลุ่มอาการปวดเมื่อยอ่อนเพลียเรื้อรัง
๑๔	วันความดันโลหิตสูงโลก
๑๕	วันครอบครัวสากล
* ๒๐	วันสุขภาพจิตเรือนจำ
๒๗	วันโรคปลอกประสาทเสื่อมแข็งโลก
๒๘	วันสุขบัญญัติแห่งชาติ
	วันสุภาพสตรีสากล
๒๙	วันสุขภาพระบบย่อยอาหารโลก
๓๑	วันงดสูบบุหรี่โลก
	วันโรคหืดโลก (วันอังคารแรกของเดือน)
	วันหัวเราะโลก (วันอาทิตย์แรกของเดือน)

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

ปฏิทินวันส่งเสริมสุขภาพ

หมายเหตุ : ▭ คือ วันที่กำหนดกิจกรรมให้ทุกเรือนจำจัด *▭ คือ วันที่กำหนดให้เรือนจำจัดกิจกรรมเพิ่มเติม ทั้งนี้ ให้จัดกิจกรรมวันส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ เพิ่มเติมไม่น้อยกว่า ๑ - ๒ กิจกรรม โดยจัดตามที่กำหนดไว้สำหรับเรือนจำกลุ่มเป้าหมาย หรือเลือกจากวันส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ ตามปฏิทิน และกรมราชทัณฑ์ ส่งสื่อความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ให้เรือนจำเปิดทุกวัน อ. และ พฤ.

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

วันที่	เดือน สิงหาคม
* ๑	**สัปดาห์นมแม่โลก (วันที่ ๑ - ๗ ของเดือน)** **[จัดกิจกรรมเพิ่มเฉพาะเรือนจำที่มีหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตรในการควบคุมดูแล]**
	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
	วันคุมกำเนิดโลก
๒๘	วันป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าโลก
๒๙	วันหัวใจโลก
	วันปฐมพยาบาลโลก (เสาร์ที่ ๒ ของเดือน)

ปฏิทินวันส่งเสริมสุขภาพ

หมายเหตุ : ▭ **คือ วันที่กำหนดกิจกรรมให้ทุกเรือนจำจัด** * ▭ **คือ วันที่กำหนดให้เรือนจำจัดกิจกรรมเพิ่มเติม ทั้งนี้ ให้จัดกิจกรรมวันส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ เพิ่มเติมไม่น้อยกว่า ๑ - ๒ กิจกรรม โดยจัดตามที่กำหนดไว้สำหรับเรือนจำกลุ่มเป้าหมาย หรือเลือกจากวันส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ ตามปฏิทิน และกรมราชทัณฑ์ ส่งสื่อความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ให้เรือนจำเปิดทุกวัน อ. และ พฤ.**

วันที่	เดือน ตุลาคม
* ๑	วันผู้สูงอายุสากล
	วันแอโรบิกสากล
	วันมังสวิรัติโลก
๒	วันต่อต้านความรุนแรง
๗	วันมะเร็งเต้านมสากล
๘	วันสหพันธ์ทันตสุขภาพสากล
๑๐	วันสุขภาพจิตโลก
๑๑	วันเด็กหญิงสากล
๑๒	วันโรคข้อโลก
๑๓	วันลิ่มเลือดอุดตันโลก
๑๕	วันล้างมือโลก
๑๖	วันอาหารโลก
	วันภูมิแพ้โลก
	วันกระดูกสันหลังโลก
๑๗	วันบาดเจ็บโลก
๑๘	วันสตรีวัยทองโลก
๒๐	วันกระดูกพรุนโลก
๒๑	วันทันตสาธารณสุขแห่งชาติ
	วันพยาบาลแห่งชาติ
๒๒	วันเฝ้าระวังการพูดติดอ่างสากล
๒๔	วันโปลิโอโลก
๒๙	วันสะเก็ดเงินโลก
	วันโรคหลอดเลือดสมองโลก หรือ วันอัมพาตโลก
	วันยิ้มโลก (วันศุกร์แรกของเดือน)
	วันออสโตมี่โลก (การใช้ทวารใหม่ที่หน้าท้อง หรือ ถุงหน้าท้อง, ถุงทวารเทียม (วันเสาร์แรกของเดือน)
	วันชีวันตารักษ์โลก (การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย) (วันเสาร์แรกของเดือน)
	วันสายตาโลก (วันพฤหัสบดีที่ ๒ ของเดือน)

วันที่	เดือน พฤศจิกายน
๑	**สัปดาห์สุขภาพจิตแห่งชาติ (วันที่ ๑ - ๗ ของเดือน) **
๑๐	วันสร้างเสริมภูมิคุ้มกันแห่งโลก
๑๑	วันโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังโลก
๑๒	วันปอดอักเสบโลก
๑๔	วันเบาหวานโลก
๑๗	วันทารกเกิดก่อนกำหนดโลก
๑๘	วันลมชักโลก
	วันตระหนักการใช้ยาปฏิชีวนะ
๑๙	วันส้วมโลก
๒๐	วันเด็กสากล
๒๕	วันยุติความรุนแรงต่อสตรีสากล
* ๒๗	วันสาธารณสุขแห่งชาติ / วันสร้างสุขภาพแห่งชาติ
	วันอุบัติเหตุโลก (วันอาทิตย์ที่ ๓ ของเดือน)

วันที่	เดือน ธันวาคม
* ๑	วันเอดส์โลก
๓	วันคนพิการสากล
๔	วันสิ่งแวดล้อมไทย
๕	วันพ่อแห่งชาติ
	วันอาสาสมัครสากล
๙	สัปดาห์รณรงค์การส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขัง
	วันความปลอดภัยของผู้ป่วยโลก
๑๐	วันต่อต้านโรคมะเร็งแห่งชาติ
๑๖	วันกีฬาแห่งชาติ
๒๗	วันจิตอาสา

ที่มา : WHO , UN , กระทรวงสาธารณสุข , กรมราชทัณฑ์

รวบรวมโดย กลุ่มงานส่งเสริมอนามัย กองบริการทางการแพทย์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๒

รายละเอียดการจัดกิจกรรม

การส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน

การจัดกิจกรรมวันส่งเสริมสุขภาพ ประจำแต่ละเดือน ให้เรือนจำและทัณฑสถานทุกแห่ง **จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่กำหนด**ในปฏิทินวันส่งเสริมสุขภาพของกรมราชทัณฑ์ จำนวน ๑ กิจกรรม เพื่อให้ผู้ต้องขังในเรือนจำได้รับความรู้เกี่ยวกับสุขภาพที่กำหนดในทิศทางเดียวกันทั่วประเทศและให้**จัดกิจกรรมวันส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ ที่กำหนดเพิ่มเติม** อีก ๑ - ๒ กิจกรรม โดยจัดตามที่กำหนดไว้สำหรับเรือนจำกลุ่มเป้าหมาย และหรือเลือกจากวันส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ ตามปฏิทินฯ (การกำหนดวันส่งเสริมสุขภาพที่ให้จัดกิจกรรมได้ระบุไว้ในปฏิทินวันส่งเสริมสุขภาพของกรมราชทัณฑ์เรียบร้อยแล้ว) และรายละเอียดการจัดกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม สามารถดำเนินการ ได้ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ รณรงค์และเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้ต้องขัง

- บรรยายความรู้ผ่านเสียงตามสาย (วิทยากรภายในเรือนจำ)
- จัดบอร์ดความรู้ (วิทยากรภายในเรือนจำ) ประสานขอข้อมูล/สื่อจากหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่
- จัดกิจกรรมสัปดาห์รณรงค์เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (วิทยากรภายนอก/วิทยากรภายในเรือนจำ) โดยจัดกิจกรรมตามปฏิทินวันส่งเสริมสุขภาพ เช่น
- รณรงค์การบริโภคอาหารที่สะอาดปลอดภัย ลดหวาน มัน เค็ม , รณรงค์การบริโภคอาหารเฉพาะโรคสำหรับผู้ต้องขังที่ป่วย
- 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...

กิจกรรมที่ ๕ การให้บริการมุมสุขภาพราชทัณฑ์ปันสุข

- การดำเนินงานมุมสุขภาพราชทัณฑ์ปันสุขในเรือนจำ ประกอบด้วย จำนวนมุมสุขภาพ จำนวนผู้ต้องขังที่ใช้บริการ การจัดหาหนังสือเข้าใช้ในมุมสุขภาพ หน่วยงานที่สนับสนุนหนังสือ และการจัดมุมสุขภาพเคลื่อนที่

กิจกรรมที่ ๖ การเปิดสื่อความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่กรมราชทัณฑ์ส่งให้

- ให้เรือนจำเลือกเปิดสื่อความรู้ที่กรมราชทัณฑ์ส่งให้ นำไปเผยแพร่ให้ผู้ต้องขังได้เข้าถึงข้อมูล เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ และส่งเสริม Health literacy ให้แก่ผู้ต้องขัง
- เปิดสื่อความรู้ให้กับผู้ต้องขังรับชมก่อนเปิดรายการอื่น ๆ ทุกวันอังคารและพฤหัสบดี
- ปริ้นสื่อในรูปแบบ Infographic และจัดแสดงไว้ที่มุมสุขภาพราชทัณฑ์ปันสุข

หมายเหตุ : ให้เรือนจำและทัณฑสถาน จัดกิจกรรมตามความเหมาะสมของแต่ละเรือนจำ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๓

แบบรายงานการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้ต้องขังในเรือนจำและทัณฑสถาน

ประจำเดือน.....

เรือนจำ/ทัณฑสถาน.....

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

วันส่งเสริมสุขภาพที่จัด คือ.....และ.....

หน่วยงานภายนอกที่ให้ความร่วมมือร่วมดำเนินกิจกรรม.....

กรุณาใส่เครื่องหมาย (√) ลงในช่อง ☐ ที่เรือนจำ/ทัณฑสถานดำเนินการ พร้อมใส่ข้อมูลกิจกรรมลงในช่องว่างที่กำหนด (เลือกได้มากกว่า 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**

☐ มุมสุขภาพ จำนวน.....มุม มีมุมสุขภาพทุกแดน/ไม่ทุกแดน เป็นประเภทหนังสือเกี่ยวกับ ระบุ ..... สถานที่จัดมุมสุขภาพ ระบุ.....

☐ ผู้ต้องขังที่ใช้บริการเฉลี่ยต่อคนต่อเดือน จำนวน.....คน

☐ หนังสือที่รับเข้าจำนวนกี่เล่มต่อเดือน จำนวน.....เล่ม หน่วยงานที่สนับสนุนหนังสือ.....

☐ การจัดมุมสุขภาพเคลื่อนที่ ระบุ .....

✸ **กิจกรรมที่ ๖ การเปิดสื่อความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่กรมราชทัณฑ์ส่งให้ (เปิดสื่อทุกวันอังคารและพฤหัสบดี)**

☐ สื่อความรู้ที่เปิด ประจำเดือน คือ.....

☐ บริเวณเปิดสื่อให้ผู้ต้องขัง.....

/✸ ภาพ...

✸ ภาพการจัดกิจกรรม (ใส่รูปภาพพร้อมระบุการจัดกิจกรรม โดยสังเขป , ไม่จำกัดจำนวนภาพ)

กิจกรรม.....

✸ ปัญหา/อุปสรรค

☐ ขาดงบประมาณ ☐ ขาดอุปกรณ์ สื่อ เช่น แผ่นพับ โปสเตอร์ ☐ สถานที่ในการจัดกิจกรรม

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

✸ ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลงชื่อ.....(ผู้รายงาน)

(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หมายเหตุ : - รายงานผลการจัดกิจกรรมให้กรมราชทัณฑ์ทราบ**ทุกเดือน ผ่านทาง Google Sheet** ภายในวันที่ ๑ ของเดือนถัดไป

- กลุ่มงานส่งเสริมอนามัย กองบริการทางการแพทย์ โทรศัพท์ ๐ ๒๙๖๗ ๓๓๕๔

QR Code แบบรายงานผ่านทาง Google Sheet

[โดยให้เรือนจำเลือกลงข้อมูลตามเขตของเรือนจำ]