๔๓

ด่วนที่สุด

ที่ นศ ๐๐๒๓.๓/ว ๓๒๘๐

ศาลากลางจังหวัดนครศรีธรรมราช
ถนนราชดำเนิน นศ ๘๐๐๐๐

๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความร่วมมือในการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน

เรียน นายอำเภอทุกอำเภอ และ นายกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทุกแห่ง

อ้างถึง หนังสือจังหวัดนครศรีธรรมราช ด่วนที่สุด ที่ นศ ๐๐๒๓.๓/ว ๒๓๘๘ ลงวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๑

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๐.๕/ ว ๑๗๕๘ ลงวันที่ ๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๑ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. สื่อประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ ชุด
๓. อินโฟกราฟิก(Infographic) ไอโอดีน จำนวน ๑ ชุด
๔. แนวทางการจัดงานรณรงค์ เนื่องในวันไอโอดีนชาติ จำนวน ๑ ชุด

ตามหนังสืออ้างถึง จังหวัดนครศรีธรรมราช แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพิจารณาให้ความร่วมมือขับเคลื่อนโครงการตามพระราชดำริด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยถือปฏิบัติตามระเบียบ/กฎหมายที่เกี่ยวข้องโดยสามารถปรึกษาการดำเนินงานได้จากศูนย์อนามัยเขตที่ ๑ – ๑๒ และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ในการดำเนินการ และขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รายงานการขับเคลื่อนโครงการตามพระราชดำริด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในพื้นที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผ่านแบบรายงานออนไลน์ ได้ที่ https://goo.gl/m7HRpY หรือ QR - code ที่กำหนดนั้น

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นแจ้งว่า เนื่องจากคณะรัฐมนตรี ได้มีมติเห็นชอบเมื่อวันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๔๕ กำหนดให้วันที่ ๒๕ มิถุนายนของทุกปี เป็นวันไอโอดีนแห่งชาติ เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ซึ่งสภานานาชาติเพื่อการควบคุมการขาดสารไอโอดีน (International Council for Control of Iodine Deficiency Disorders, ICCIDD) ได้ทูลเกล้าถวายเหรียญทอง ICCIDD แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ และเป็นพระมหากษัตริย์พระองค์แรกของโลกที่ได้รับรางวัลนี้ เมื่อวันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๔๐ และเพื่อใช้เป็นวันกิจกรรมรวมพลังประสานความร่วมมือร่วมใจจากทุกฝ่ายในการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนไม่ให้เป็นปัญหาทางสาธารณสุข ประกอบกับสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีทรงรับเป็นองค์ประธานกรรมการ คณะกรรมการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนแห่งชาติ ในการนี้ จังหวัดนครศรีธรรมราช พิจารณาแล้วเพื่อเป็นการสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมรณรงค์ในการป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนอย่างต่อเนื่อง จึงขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการ ดังนี้

๑. รายงานการขับเคลื่อนโครงการตามพระราชดำริด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ผ่านแบบรายงานออนไลน์ ได้ที่ https://goo.gl/m7HRpY หรือ QR - code ที่กำหนด ให้กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นทราบภายในวันที่ ๒๕ ของทุกเดือน

/๒. พิจารณา.....

๒. พิจารณาออกข้อบัญญัติ/เทศบัญญัติท้องถิ่น รวมถึงการบรรจุในแผนพัฒนาท้องถิ่นสี่ปีขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

๓. ขอความร่วมมือร้านค้าในท้องถิ่นให้จำหน่ายเกลือเสริมไอโอดีนที่ได้มาตรฐาน และพิจารณาจัดทำป้ายเกียรติคุณให้ร้านค้าดังกล่าว "ร้านนี้จำหน่ายเกลือเสริมไอโอดีนเท่านั้น" ตลอดจนพิจารณาใช้มาตรการทางสังคม ให้ประชาชนสอดส่องรถเร่ในพื้นที่ ไม่ให้อุดหนุนซื้อเกลือที่ไม่ได้มาตรฐาน โดยผ่านการสุ่มตรวจของนักเรียนที่เป็นอาสาสมัครในการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพในโรงเรียนและชุมชน หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

๔. พิจารณาจัดกิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง ในการส่งเสริมและสนับสนุนการให้ความรู้เรื่องไอโอดีน ตลอดจน การเลือกใช้ การเก็บรักษา และวิธีใช้เกลือเสริมไอโอดีนและผลิตภัณฑ์ปรุงรสเสริมไอโอดีน ในหลายช่องทาง เช่น เสียงตามสาย แผ่นป้ายประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชน เป็นต้น โดยเฉพาะในเดือนมิถุนายน ซึ่งกำหนดให้วันที่ ๒๕ มิถุนายนของทุกปี เป็นวันไอโอดีนแห่งชาติและในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ มีแนวทางการจัดงานรณรงค์ เนื่องในวันไอโอดีนแห่งชาติ ในหัวข้อ "สานพลังเมืองปราชญ์เสริมพลังสร้างชาติด้วยไอโอดีน" โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๔.๑ จัดงานรณรงค์เนื่องในวันไอโอดีนแห่งชาติ โดยมอบหมาย/กระตุ้นให้ อสม.(ทูตไอโอดีน) ทบทวนบทบาทของทูตไอโอดีน ประกอบด้วย ให้ความรู้เรื่องโรคขาดสารไอโอดีน ตรวจเกลือบริโภคในร้านค้า ครัวเรือน สกัดเกลือที่จำหน่ายเพื่อการบริโภคแต่ไม่เสริมไอโอดีนไม่ให้เข้ามาจำหน่ายในพื้นที่ แนะนำให้ชาวบ้านรู้จักเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมไอโอดีนมาบริโภคในครัวเรือน ร่วมขับเคลื่อนชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน ติดตามหญิงตั้งครรภ์ให้รีบมาฝากครรภ์ตั้งแต่ทราบว่าตั้งครรภ์และกินยาวิตามินเสริมไอโอดีนทุกวันตลอดการตั้งครรภ์จนหลังคลอด ๖ เดือน ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

๔.๒ พิจารณาจัดทำป้าย หรือคัทเอาท์ขนาดใหญ่เขียนข้อความ "วันไอโอดีนแห่งชาติ ๒๕ มิถุนายน สานพลังเมืองปราชญ์ เสริมพลังสร้างชาติด้วยไอโอดีน" ตามความเหมาะสมและบริบทของพื้นที่โดยคำนึงถึงสถานะการเงินการคลังขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

๔.๓ ขับเคลื่อนชุมชน หมู่บ้านทุกแห่ง สู่การเป็นหมู่บ้านไอโอดีน

๕. ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพิจารณาใช้เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่เพื่อสนับสนุนงบประมาณและส่งเสริมองค์ความรู้เรื่องความสำคัญของการป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนในชุมชนอย่างต่อเนื่อง รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่ www.dla.go.th ในส่วนของ "หนังสือราชการ"

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิญญ์ สิทธิเชนทร์)
ท้องถิ่นจังหวัดนครศรีธรรมราช ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดนครศรีธรรมราช

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด
กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น
โทร. ๐-๗๕๓๕-๖๑๔๔ ต่อ ๒๐

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดนครสวรรค์
เลขที่รับ 7004
วันที่ 15 มิ.ย. 2561
เวลา

ด่วนที่สุด
ที่ มท ๐๘๑๐.๕/ว ๑๗๕๔

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความร่วมมือในการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

อ้างถึง หนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ด่วนที่สุด ที่ มท ๐๘๑๐.๕/ว ๑๑๗๕ ลงวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๑

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. สื่อประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ ชุด
๒. อินโฟกราฟิก (Infographic) ไอโอดีน จำนวน ๑ ชุด
๓. แนวทางการจัดงานรณรงค์ เนื่องในวันไอโอดีนชาติ ฯ จำนวน ๑ ชุด

ตามที่อ้างถึง กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพิจารณาให้ความร่วมมือขับเคลื่อนโครงการตามพระราชดำริด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี โดยถือปฏิบัติตามระเบียบ/กฎหมายที่เกี่ยวข้อง โดยสามารถปรึกษาการดำเนินงานได้จากศูนย์อนามัยเขตที่ ๑ – ๑๒ และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ในการดำเนินการ และขอให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รายงานการขับเคลื่อนโครงการตามพระราชดำริด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในพื้นที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นผ่านแบบรายงานออนไลน์ ได้ที่ https://goo.gl/m7HRpY หรือ QR - code ที่กำหนด นั้น

เนื่องจากคณะรัฐมนตรี ได้มีมติเห็นชอบเมื่อวันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๔๕ กำหนดให้วันที่ ๒๕ มิถุนายนของทุกปี เป็นวันไอโอดีนแห่งชาติ เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ซึ่งสภานานาชาติเพื่อการควบคุมการขาดสารไอโอดีน (International Council for Control of Iodine Deficiency Disorders, ICCIDD) ได้ทูลเกล้าถวายเหรียญทอง ICCIDD แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ และเป็นพระมหากษัตริย์พระองค์แรกของโลกที่ได้รับรางวัลนี้ เมื่อวันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๔๐ และเพื่อใช้เป็นวันกิจกรรมรวมพลังประสานความร่วมมือร่วมใจจากทุกฝ่ายในการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนไม่ให้เป็นปัญหาทางสาธารณสุข ประกอบกับสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงรับเป็นองค์ประธานกรรมการ คณะกรรมการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนแห่งชาติ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้วเพื่อเป็นการสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมรณรงค์ในการป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนอย่างต่อเนื่อง เห็นควรขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ ในการดำเนินการ ดังนี้

๑. รายงานการขับเคลื่อนโครงการตามพระราชดำริด้านการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯ สยามบรมราชกุมารี ผ่านแบบรายงานออนไลน์ ได้ที่ https://goo.gl/ m7HRpY หรือ QR - code ที่กำหนด ให้กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นทราบภายในวันที่ ๒๕ ของทุกเดือน

๒. พิจารณาออกข้อบัญญัติ/เทศบัญญัติท้องถิ่น รวมถึงการบรรจุในแผนพัฒนาท้องถิ่นสี่ปีขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

/๓. ขอความร่วมมือ...

๓. ขอความร่วมมือร้านค้าในท้องถิ่นให้จำหน่ายเกลือเสริมไอโอดีนที่ได้มาตรฐาน และพิจารณาจัดทำป้ายเกียรติคุณให้ร้านค้าดังกล่าว "ร้านนี้จำหน่ายเกลือเสริมไอโอดีนเท่านั้น" ตลอดจนพิจารณาใช้มาตรการทางสังคมให้ประชาชนสอดส่องรถเร่ในพื้นที่ ไม่ให้อุดหนุนซื้อเกลือที่ไม่ได้มาตรฐาน โดยผ่านการสุ่มตรวจของนักเรียนที่เป็นอาสาสมัครในการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพในโรงเรียนและชุมชน หรืออาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)

๔. พิจารณาจัดกิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง ในการส่งเสริมและสนับสนุนการให้ความรู้เรื่องไอโอดีน ตลอดจน การเลือกใช้ การเก็บรักษา และวิธีใช้เกลือเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์ปรุงรสเสริมไอโอดีน ในหลายช่องทาง เช่น เสียงตามสาย แผ่นป้ายประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชน เป็นต้น **โดยเฉพาะในเดือนมิถุนายน ซึ่งกำหนดให้วันที่ ๒๕ มิถุนายนของทุกปี เป็นวันไอโอดีนแห่งชาติ** และในปี พ.ศ. ๒๕๖๑ มีแนวทางการจัดงานรณรงค์ เนื่องในวันไอโอดีนแห่งชาติ ในหัวข้อ "สานพลังเมืองปราชญ์ เสริมพลังสร้างชาติด้วยไอโอดีน" โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๔.๑ จัดงานรณรงค์เนื่องในวันไอโอดีนแห่งชาติ โดยมอบหมาย/กระตุ้นให้ อสม. (ทูตไอโอดีน) ทบทวนบทบาทของทูตไอโอดีน ประกอบด้วย ให้ความรู้เรื่องโรคขาดสารไอโอดีน ตรวจเกลือบริโภคในร้านค้า ครัวเรือน สกัดเกลือที่จำหน่ายเพื่อการบริโภคแต่ไม่เสริมไอโอดีนไม่ให้เข้ามาจำหน่ายในพื้นที่ แนะนำให้ชาวบ้านรู้จักเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมไอโอดีนมาบริโภคในครัวเรือน ร่วมขับเคลื่อนชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน ติดตามหญิงตั้งครรภ์ให้รับมาฝากครรภ์ตั้งแต่ทราบว่าตั้งครรภ์และกินยาวิตามินเสริมไอโอดีนทุกวันตลอดการตั้งครรภ์จนหลังคลอด ๖ เดือน ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

๔.๒ พิจารณาจัดทำป้าย หรือคัทเอาท์ขนาดใหญ่เขียนข้อความ "วันไอโอดีนแห่งชาติ ๒๕ มิถุนายน สานพลังเมืองปราชญ์ เสริมพลังสร้างชาติด้วยไอโอดีน" ตามความเหมาะสมและบริบทของพื้นที่โดยคำนึงถึงสถานะการเงินการคลังขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

๔.๓ ขับเคลื่อนชุมชน หมู่บ้านทุกแห่ง สู่การเป็นหมู่บ้านไอโอดีน

๕. ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นพิจารณาใช้เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่เพื่อสนับสนุนงบประมาณและส่งเสริมองค์ความรู้เรื่องความสำคัญของการป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนในชุมชนอย่างต่อเนื่อง

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วย ได้ที่ www.dla.go.th ในส่วนของ "หนังสือราชการ"

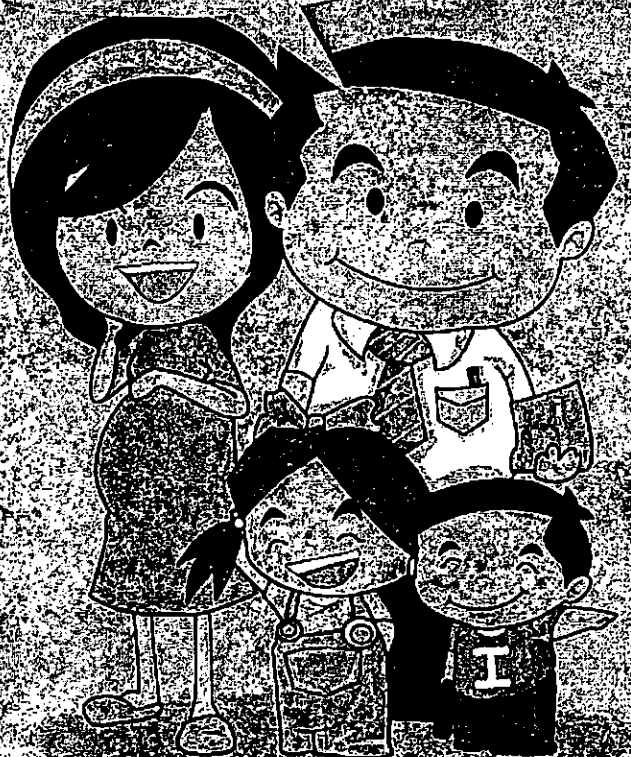
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุทธิพงษ์ จุลเจริญ)
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

กองพัฒนาและส่งเสริมการบริหารงานท้องถิ่น
ส่วนส่งเสริมการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๔๑-๙๐๐๐ ต่อ ๒๑๑๓

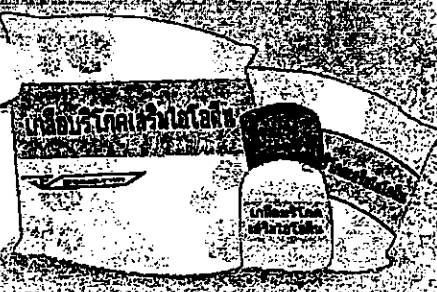
มารู้จัก
โรคขาดสารไอโอดีน
และวิธีป้องกัน
กันเถอะ

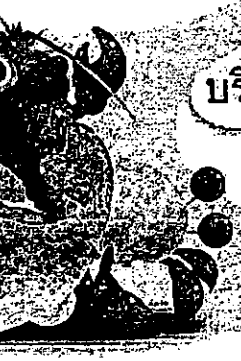


การป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนทำอย่างไร

บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน

เลือกซื้อเฉพาะเกลือที่เสริมไอโอดีน โดยตรวจดูจากฉลากของเกลือที่เขียนว่า "เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน" และมีเลข อย.





บริโภคอาหารทะเลเป็นประจำ

เช่น ปลาทู หอย ปู กุ้งทะเล

บริโภคอาหารที่เติมสารไอโอดีน

เช่น น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร ซอส ซีอิ๊ว บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 02-590-4329 โทรสาร 02-590-4339
http://nutrition.anamai.moph.go.th

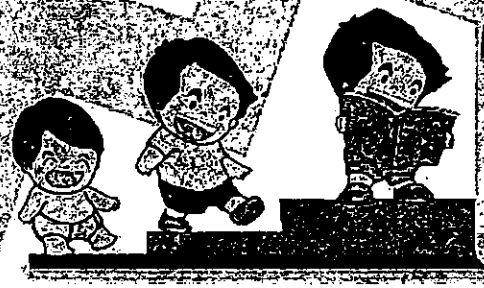
โรคขาดสารไอโอดีน

สารไอโอดีนคืออะไร

เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายใช้สร้างฮอร์โมนของต่อมธัยรอยด์

ธัยรอยด์ฮอร์โมนมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร

กระตุ้นให้ร่างกายมีการเจริญเติบโต โดยเฉพาะสมอง และระบบประสาท ทำให้มีพัฒนาการที่สมวัย และเติบโตเต็มศักยภาพ



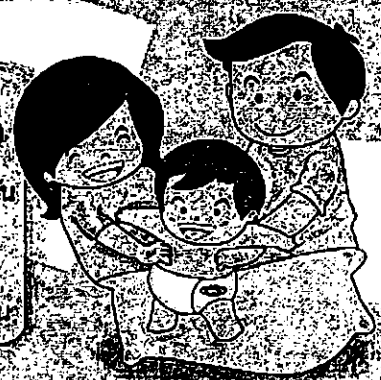
ร่างกายรองสารไอโอดีนในปริมาณเท่าไร

ร่างกายต้องการปริมาณเล็กน้อย แต่จำเป็นต้องกินทุกวัน

เด็กต้องการ 90-120 ไมโครกรัม / วัน

ผู้ใหญ่ 150 ไมโครกรัม / วัน

หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร 250 ไมโครกรัม / วัน



โรคขาดสารไอโอดีน มีอาการอย่างไร

ภาวะธัยรอยด์ฮอร์โมนต่ำ

ผู้ใหญ่ มีอาการเกียจคร้าน ออนเพลีย ง่วงซึม ท้องผูก ผิวหนังแห้ง เสียงแหบเฉื่อยชา ทนความหนาวเย็นไม่ค่อยได้

เด็ก นอกจากจะมีอาการคล้ายผู้ใหญ่แล้ว ยังพบอาการเชื่องช้าทางจิตใจ และเชาว์ปัญญาต่ำ

ทารกแรกเกิด มีความสำคัญและรุนแรงมาก จะมีอาการทางสมอง ทำให้เกิดภาวะปัญญาอ่อนไม่สามารถแก้ไขได้

เป็นโรคขาดสารไอโอดีนและรักษาได้อย่างไร

จากการขาดสารไอโอดีน สามารถรักษาได้ โดยรับประทานอาหารทะเลหรือใช้เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน น้ำปลาเสริมไอโอดีน และผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน ปรุงอาหารติดต่อกันทุกวัน

เลือกซื้อเกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ ดูอย่างไร?

"เกลือเสริมไอโอดีน" ที่มีคุณภาพและได้การรับรองจาก
กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข ต้องดูดังต่อไปนี้

กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

เสริมไอโอดีน เพื่อลูกในท้อง

หากได้รับปริมาณไอโอดีนไม่เพียงพอจะส่งผลร้ายต่อลูกในท้อง

ไอโอดีนคือ?

แร่ธาตุที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโต และสติปัญญา

ร่างกาย

สมอง

ปริมาณไอโอดีนที่ควรได้รับต่อวัน

คนทั่วไป **150** ไมโครกรัม

หญิงตั้งครรภ์ , หญิงให้นมบุตร **250** ไมโครกรัม

ไอโอดีนที่ได้จากอาหารทะเล เกลือเสริมไอโอดีน และเครื่องปรุงรส เสริมไอโอดีนอาจไม่เพียงพอต่อหญิงตั้งครรภ์

แหล่งของไอโอดีน

อาหารทะเล

เกลือเสริมไอโอดีน

เครื่องปรุงรสเสริมไอโอดีน

หากแม่ขาดไอโอดีน จะส่งผลร้ายต่อเด็ก

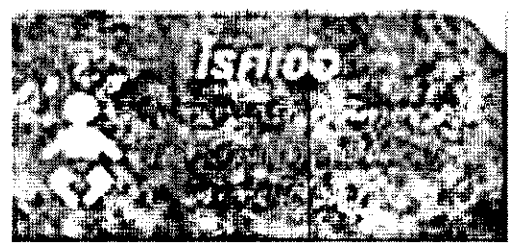
สมองพัฒนาไม่สมบูรณ์ สติปัญญาด้อย ไอคิวลดลง

โรคเอ๋อ ระบบประสาท และกล้ามเนื้อผิดปกติ เป็นใบ้ หูหนวก สมองพิการแต่กำเนิด

วิธีป้องกันการขาดไอโอดีน

กินยาเม็ดเสริมไอโอดีนทุกวัน วันละ **1** เม็ด

ตลอดการตั้งครรภ์จนหลังให้นมบุตร 6 เดือน



ตามรอยพ่อ

สมองดี เริ่มต้นที่ไอโอดีน

ไอโอดีน
สารอาหารสำคัญ
ที่หลายครั้งถูกมองข้าม

อาจเพียงเพราะมันเป็นเรื่องใกล้ตัวเราเกินไป
อาจเพียงเพราะเราคิดว่าเรารู้แล้ว

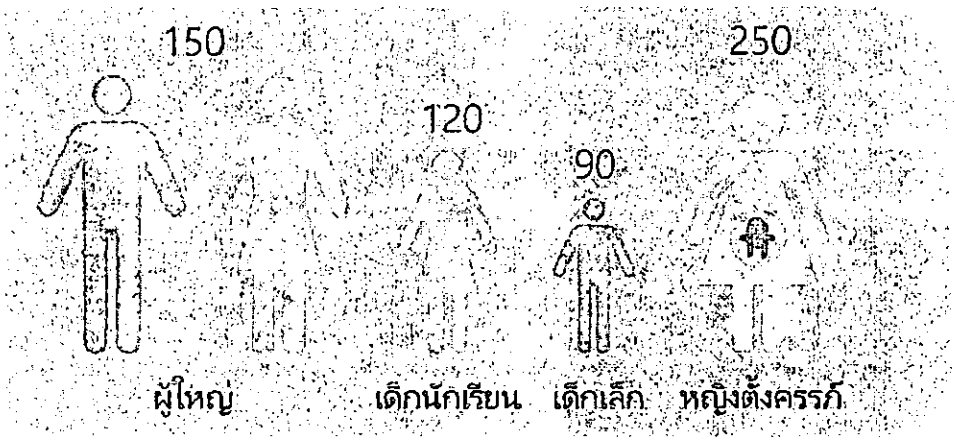
แต่มีกี่คน
ที่เข้าใจอย่างแท้จริง

เพราะปัจจุบัน
ยังพบว่าหลายพื้นที่ได้รับปริมาณไอโอดีนไม่เพียงพอ

Change For Good
เปลี่ยนเพื่อโลกที่ดีกว่า

ตอน มิถุนา พาเข้าใจ ทานเท่าไหร่
ถึงได้รับไอโอดีนเพียงพอ

ไม่ใช่เกลือทุกชนิดที่มีไอโอดีนเพียงพอ
ต้องเกลือเสริมไอโอดีนเท่านั้น



ปริมาณที่ควรบริโภค
ต่อวัน
หน่วยเป็น : ไมโครกรัม

แหล่งอาหารที่ให้ ไอโอดีน 100 ไมโครกรัม

ปลาทู ตัวครึ่ง | หอยขมลวก 50 ตัว | ไข่ไก่ 5 ฟอง | นม 3 กล่อง | สาหร่ายทะเล 50 กรัม | เกลือเสริมไอโอดีน 1/4 ช้อนชา

อาสาสมัครท้องถิ่นรักษ์โลก
LOCAL ADMINISTRATION VOLUNTEER TO SAVE THE PLANET

ท้องถิ่นไทย
ร่วมด้วย ช่วยกัน ส่งเสริม
ให้ทุกคนทานอาหารที่มี ไอโอดีน เพียงพอ

กรมอนามัย

ชีวิตขาดไอโอดีนไม่ได้

ถึงไม่ตายก็เลี้ยงไม่โต

เซลล์สมองไม่พัฒนา
เกิดมาเตี้ยแคระแกรน

อัตราแท้ง
หรือการตายสูง

ไอคิวต่ำ
ด้อยสติปัญญา
สมองไม่พัฒนา

มีอาการคอพอก
ร่างกายอ่อนแอ ไม่สดชื่น

ชายเสียสมรรถภาพ
ทางเพศเสื่อม

หญิงประจำเดือน
จะผิดปกติ

จะซื้ออาหารกินหรือทำกินเองทุกครั้ง
เลือกที่มีเสริมเกลือไอโอดีนด้วยนะ

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ประโยชน์ 9 ข้อ ของไอโอดีน

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

แนวทางการจัดงานรณรงค์ เนื่องในวันไอโอดีนแห่งชาติ
"สานพลังเมืองนักปราชญ์ เสริมพลังสร้างชาติด้วยไอโอดีน"
๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๑

.....

๑. **จัดงานรณรงค์เนื่องในวันไอโอดีนแห่งชาติ**
"สานพลังเมืองนักปราชญ์ เสริมพลังสร้างชาติด้วยไอโอดีน"

สถานที่ ตามความเหมาะสม
- มอบหมาย / กระตุ้นให้ อสม. (ทูตไอโอดีน) ทบทวนบทบาทของทูตไอโอดีน

<u>บทบาทและหน้าที่ทูตไอโอดีน</u> (อสม.)

๑. ให้ความรู้เรื่องโรคขาดสารไอโอดีน
๒. ตรวจเกลือบริโภคในร้านค้า ครัวเรือน
๓. สกัดเกลือที่จำหน่ายเพื่อการบริโภคแต่ไม่เสริมไอโอดีน ไม่ให้เข้ามาจำหน่ายในพื้นที่
๔. แนะนำให้ชาวบ้านรู้จักเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อาหารเสริมไอโอดีน มาบริโภคในครัวเรือน
๕. ร่วมขับเคลื่อนชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน
๖. ติดตามหญิงตั้งครรภ์ให้รับฝากครรภ์ตั้งแต่ทราบว่าตั้งครรภ์และกินยาวิตามินเสริมไอโอดีนทุกวันตลอดการตั้งครรภ์จนหลังคลอด ๖ เดือน ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

๒. **จัดทำป้าย หรือ คัทเอาท์ขนาดใหญ่ เขียนข้อความ**
วันไอโอดีนแห่งชาติ ๒๕ มิถุนายน
"สานพลังเมืองนักปราชญ์ เสริมพลังสร้างชาติด้วยไอโอดีน"

- **กิจกรรมในงาน**
  - ประธาน อสม. (ทูตไอโอดีน) MOU กับประธานเปิดงาน จะปฏิบัติหน้าที่ของทูตไอโอดีนเพื่อส่งเสริมสติปัญญาของคนไทย
  - หรือ มีการแจกรางวัลแก่ อสม. (ทูตไอโอดีน) ดีเด่น ประเมินจากผลงานที่ผ่านมา
  - จัดนิทรรศการให้ความรู้
  - สาธิตการตรวจคุณภาพเกลือบริโภค
  - สาธิตการประกอบอาหาร ที่ปรุงประกอบด้วยผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน
  - ออกร้านจำหน่ายอาหารจากร้านที่ใช้ผลิตภัณฑ์ปรุงรสเสริมไอโอดีน
  - จัดกิจกรรมอื่นๆ ตามความเหมาะสม

- **กิจกรรมต่อเนื่อง**
  - ขับเคลื่อนชุมชน หมู่บ้านทุกแห่ง สู่การเป็นหมู่บ้านไอโอดีน

(ตัวอย่าง) ร่างแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนระบบเกลือเสริมไอโอดีนยั่งยืน ปี 2560 – 2564

หน่วยงานรับผิดชอบ	โครงการ/แผนงาน	กิจกรรม	งบประมาณ (รายปี)			
			2561	2562	2563	2564
กระทรวงมหาดไทย						
กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น	- แผนสร้างเสริมความเข้มแข็งของชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีนอย่างยั่งยืน	- อปท. ตั้งข้อบัญญัติงบประมาณให้มีเรื่องการป้องกันและควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนในชุมชนให้อยู่ในแผนการดำเนินงาน 4 ปี โดยเน้นแผนงานที่ชุมชนร่วมกันคิดร่วมกันทำ และดำเนินการร่วมกับหน่วยงานสาธารณสุข และครูในพื้นที่ - รณรงค์ ประชาสัมพันธ์ โดยเน้นการสื่อสารถึงความสำคัญของการได้รับสารไอโอดีนต่อสุขภาพแม่และเด็ก เพื่อให้ชุมชนเกิดความตระหนัก และเกิดกระแสผลักดันในชุมชน/หมู่บ้าน ในการเลือกซื้อเลือกบริโภคเกลือและผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนอย่างต่อเนื่อง - อปท ร่วมกับหน่วยงานสาธารณสุข จัดประกวดชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน เพื่อเชิดชูเกียรติหรือให้รางวัลแก่ชุมชน/หมู่บ้านดีเด่น และต้องเข้าไปประเมินและให้ความช่วยเหลือชุมชน/หมู่บ้านที่ไม่ผ่านการประเมินหรือคะแนนประเมินน้อย เพื่อศึกษาสภาพปัญหาในแต่ละพื้นที่และวางแผนแก้ไขร่วมกันให้มีชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีนที่มีคุณภาพมากขึ้น - ส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นใช้กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่มากขึ้น เพื่อการสนับสนุนงบประมาณและส่งเสริมองค์ความรู้เรื่องความสำคัญของการป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนในชุมชนอย่างต่อเนื่อง - จัดตั้งกองทุนเกลือเสริมไอโอดีนในชุมชน ดำเนินการร่วมกับผู้ผลิตเกลือเสริมไอโอดีนในชุมชน และกำกับ ติดตาม ตรวจสอบให้การดำเนินงานของกองทุนสามารถดำเนินการได้อย่างต่อเนื่อง ยั่งยืน				
สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย และสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด	- การสร้างเสริมความเข้มแข็งของชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีนอย่างยั่งยืน	- ประสานผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัด และสำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดทั่วประเทศ ให้มีการส่งเสริมให้ประชาชนเลือกบริโภคเกลือและผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง - รูปแบบกิจกรรมขึ้นอยู่กับบริบทพื้นที่ในแหล่งผลิตของแต่ละจังหวัด				