



วารสาร ฉบับที่ 28

ประจำเดือนตุลาคม 2566



23 ตุลาคม วันปิยมหาราช

น้อมเกล้ารำลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณ
พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สังกัดสำนักงานจัดหางานจังหวัดแม่ฮ่องสอน

บทบรรณาธิการ

ทักทาย.....ก่อนเปิดเล่ม



นายจุบล แผลงกู๋

นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ รักษาการแทน
จัดหางานจังหวัดแม่ฮ่องสอน

สวัสดีผู้อ่านทุกท่านที่ติดตามวารสารของสำนักงาน
จัดหางานจังหวัดแม่ฮ่องสอนมาโดยตลอด วารสาร
ฉบับนี้ เป็นฉบับที่ 28 ประจำเดือนตุลาคม 2566
มีเนื้อหาเกี่ยวกับสถานการณ์ตลาดแรงงาน
ข่าวประชาสัมพันธ์ ตำแหน่งงานว่างประจำเดือน
ตุลาคม 2566 ประมวลกิจกรรมประจำเดือน
กันยายน 2566 และสาระน่ารู้ต่างๆ ของทาง
สำนักงานจัดหางานจังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อใช้
ประโยชน์และเผยแพร่ประชาสัมพันธ์แก่ประชาชน
ผู้หางาน และผู้ที่สนใจทราบโดยทั่วกัน

หน้าที่

หัวเรื่อง

1

สถานการณ์ตลาดแรงงานในจังหวัด
แม่ฮ่องสอน

4

สถานการณ์การทำงานของคน
ต่างดาวในจังหวัดแม่ฮ่องสอน

5

ตำแหน่งงานว่างที่น่าสนใจจังหวัดแม่ฮ่องสอน

10

ประมวลภาพกิจกรรม เดือนกันยายน 2566

16

ข่าวประชาสัมพันธ์และสาระน่ารู้



ความต้องการแรงงานจังหวัดแม่ฮ่องสอน

เดือนกันยายน 2566 มีจำนวน 13 คน โดยระดับการศึกษาที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ระดับประถมศึกษา จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 38.46 ระดับมัธยมศึกษา จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 23.08 ระดับ ปวช. จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 15.38 ระดับ ปวส. จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 15.38 ระดับปริญญาตรี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.69 ตามลำดับ

วุฒิการศึกษาที่มีความต้องการ
แรงงานมากที่สุด

มัธยม 38.46%

ประถม 23.08%

ปวช. 15.38%

ปวส. 15.38%

ป.ตรี 7.69%



อาชีพที่มีความต้องการ
แรงงานมากที่สุด

อาชีพงานพื้นฐาน 46.15%

พಂಗ.บริการ พಂಗ.ขาย 30.77%

ช่างเทคนิค งานที่เกี่ยวข้อง 23.08%

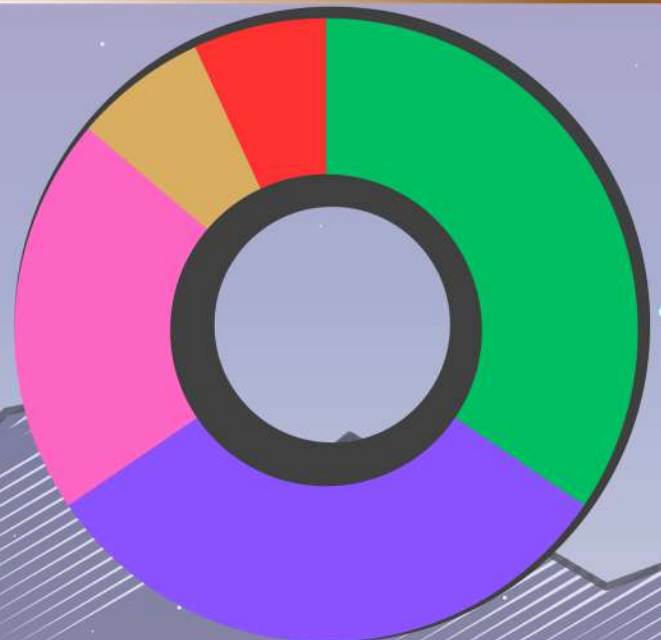




ผู้มาลงทะเบียนสมัครงานใหม่

เดือนกันยายน 2566 มีจำนวน 66 คน โดยระดับการศึกษาที่มีความต้องการแรงงานมากที่สุด คือ ระดับ ปวส. จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 34.48 ระดับ ประถมศึกษา จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 31.03 ระดับ ปวช. จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20.69 ระดับ มัธยมศึกษา จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.90 ระดับ ปริญญาตรี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.90 ตามลำดับ

จำนวนผู้มาลงทะเบียน
แยกตามวุฒิการศึกษา



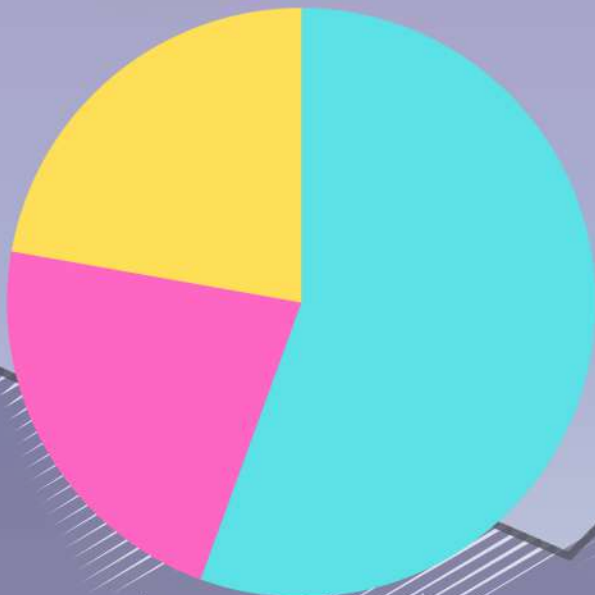
จำนวนผู้มาลงทะเบียน
แยกตามอาชีพ





ผลการบรรจุนงาน

เดือนกันยายน 2566 มีจำนวน 9 คน โดยระดับการศึกษาที่มีความต้องการบรรจุนงานมากที่สุด คือ ระดับ ประถมศึกษา จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 55.56 ระดับ ปวช. จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 22.22 ระดับ ปวส. จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 22.22 ตามลำดับ

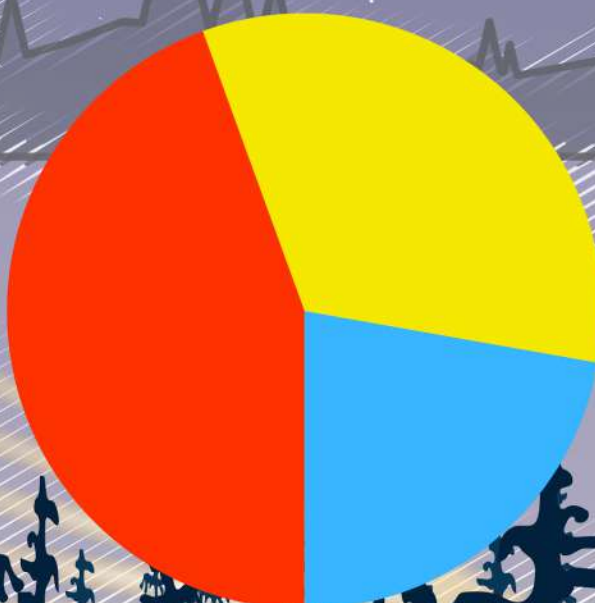


วุฒิการศึกษาที่ได้รับการ
บรรจุนงานมากที่สุด

ประถมศึกษา 55.56%

ปวช. 22.22%

ปวส. 22.22%



อาชีพที่ได้รับการ
บรรจุนงานมากที่สุด

อาชีพงานพื้นฐาน 44.44%

ช่างเทคนิค
งานที่เกี่ยวข้อง 33.33%

พนง.บริการ
พนง.ขาย 22.22%

สถานการณ์การทำงานของคนต่างด้าวในจังหวัดแม่ฮ่องสอน



ประจำวัน 29 กันยายน 2566

ข้อมูลแรงงานต่างด้าวที่ขอรับใบอนุญาตทำงาน

สำนักงานจัดหางานจังหวัดแม่ฮ่องสอน (Mae Hong Son Provincial Employment Office)

ต่างด้าวมาใช้บริการในวันนี้

	32 ราย
ขอใหม่	4 ราย
เปลี่ยน/เพิ่ม นายจ้าง	- ราย
แจ้งออก	- ราย
ต่ออายุ	- ราย
ใบแทน	- ราย
ให้คำปรึกษา	28 ราย

ข้อมูลแรงงานต่างด้าว

	6556 ราย
คนต่างด้าวประเภทชั่วคราว	131 ราย
คนต่างด้าว 3 สัญชาติ	1937 ราย
บุคคล/ชุมชนพื้นที่สูง	4488 ราย

ข้อมูลนายจ้าง

	2478 ราย
นายจ้างคนต่างด้าวประเภททั่วไป	66 ราย
นายจ้างคนต่างด้าว 3 สัญชาติ	1028 ราย
นายจ้างบุคคล/ชุมชนพื้นที่สูง	1384 ราย

มติคณะรัฐมนตรี	เมียนมา	ลาว	กัมพูชา	รวม
MOU	4	4	-	8
มติ 29	470	1	-	471
มติ 26	302	-	-	302
มติ 18	1150	4	2	1156
รวม	1926	9	2	1937

ตรวจสอบนายจ้าง / สถานประกอบการคนต่างด้าว



ประจำเดือน กันยายน		ยอดสะสม 1 ต.ค.65 - 29 ก.ย. 66	
นายจ้าง/สถานประกอบการ	คนต่างด้าว	นายจ้าง/สถานประกอบการ	คนต่างด้าว
2	13	271	1662

คนต่างด้าวประเภทชั่วคราว

แรงงานต่างด้าวในจังหวัด มีจำนวนทั้งสิ้น 6,556 ราย



➤ จำนวน 131 ราย คิดเป็นร้อยละ 2

คนต่างด้าว 3 สัญชาติ



➤ จำนวน 1,937 ราย คิดเป็นร้อยละ 30

บุคคล/ชุมชนพื้นที่สูง



➤ จำนวน 4,488 ราย คิดเป็นร้อยละ 68

ตำแหน่งงานว่าง ประจำเดือนตุลาคม



หจก. ชมภูศรีคอนสตรัคชั่น ที่ตั้ง ตำบลจองคำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
โทร. 089-8508547

ตำแหน่งงานว่าง	อัตรา	เพศ	อายุ	การศึกษา	อัตราค่าจ้าง	เงื่อนไข/สวัสดิการ
1. พนักงาน (ช่างเชื่อมสแตนเลส)	1	ช	18 - 40	ไม่จำกัด	ตามข้อตกลง	<ul style="list-style-type: none"> - สามารถทำงานเป็นกะได้ - มีประสบการณ์ - มีความขยัน อดทน - รับผิดชอบต่องาน

ร้าน เค โพน ที่ตั้ง 164 ถนนวาศสาร ตำบลจองคำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
โทร. 099-2355565

2. พนักงานขาย (ประจำร้าน)	1	ญ	22 - 33	ม.6 ขึ้นไป	ตามข้อตกลง	<ul style="list-style-type: none"> - มีใจรักบริการ - มีความรับผิดชอบ - ขยัน , ใฝ่รู้ และซื่อสัตย์ - มีพื้นฐานเทคโนโลยี - ตั้งใจและอยากทำงาน
------------------------------	---	---	---------	------------	------------	--

โรงแรมอิมพีเรียล ที่ตั้ง ตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
โทร. 053-684444

3.	1. หัวหน้าครัว	1	ช/ญ	18 - 40	ม.3 ขึ้นไป	ตามข้อตกลง	<ul style="list-style-type: none"> - Service Charge - ประกันสังคม - ยูนิฟอร์ม - วันหยุดพักผ่อนประจำปี - วันหยุดนักขัตฤกษ์
	2. หัวหน้าแผนกช่าง	1	ช/ญ	18 - 40	ปวส. ขึ้นไป	ตามข้อตกลง	

บริษัท True Online ที่ตั้ง ตำบลจองคำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
โทร. 064-0783646

4.	1. พนักงาน (ขายอินเทอร์เน็ต)	2	ช	18 - 29	ปวส. - ป.ตรี - โทรคมนาคม - ไฟฟ้า (อิเล็กทรอนิกส์)	10,000 - 12,000	<ul style="list-style-type: none"> - ความรู้ด้านคอมพิวเตอร์ - มีประสบการณ์
----	---------------------------------	---	---	---------	--	-----------------	--

ตำแหน่งงานว่าง ประจำเดือนตุลาคม



หจก. ชมภูศรีคอนสตรัคชั่น ที่ตั้ง ตำบลจองคำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
โทร. 089-8508547

ตำแหน่งงานว่าง	อัตรา	เพศ	อายุ	การศึกษา	อัตราค่าจ้าง	เงื่อนไข/สวัสดิการ
1. พนักงาน (ช่างเชื่อมสแตนเลส)	1	ช	18 - 40	ไม่จำกัด	ตามข้อตกลง	<ul style="list-style-type: none"> - สามารถทำงานเป็นกะได้ - มีประสบการณ์ - มีความขยัน อดทน - รับผิดชอบต่องาน

ร้าน เค โพน ที่ตั้ง 164 ถนนวาศสาร ตำบลจองคำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
โทร. 099-2355565

2. พนักงานขาย (ประจำร้าน)	1	ญ	22 - 33	ม.6 ขึ้นไป	ตามข้อตกลง	<ul style="list-style-type: none"> - มีใจรักบริการ - มีความรับผิดชอบ - ขยัน, ใฝ่รู้ และซื่อสัตย์ - มีพื้นฐานเทคโนโลยี - ตั้งใจและอยากทำงาน
------------------------------	---	---	---------	------------	------------	---

โรงแรมอิมพีเรียล ที่ตั้ง ตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
โทร. 053-684444

3.	1. หัวหน้าครัว	1	ช/ญ	18 - 40	ม.3 ขึ้นไป	ตามข้อตกลง	<ul style="list-style-type: none"> - Service Charge - ประกันสังคม - ยูนิฟอร์ม - วันหยุดพักผ่อนประจำปี - วันหยุดนักขัตฤกษ์
	2. หัวหน้าแผนกช่าง	1	ช/ญ	18 - 40	ปวส. ขึ้นไป	ตามข้อตกลง	

บริษัท True Online ที่ตั้ง ตำบลจองคำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
โทร. 064-0783646

4.	1. พนักงาน (ขายอินเทอร์เน็ต)	2	ช	18 - 29	ปวส. - ป.ตรี - โทรคมนาคม - ไฟฟ้า (อิเล็กทรอนิกส์)	10,000 - 12,000	<ul style="list-style-type: none"> - ความรู้ด้านคอมพิวเตอร์ - มีประสบการณ์
----	---------------------------------	---	---	---------	--	-----------------	--

ตำแหน่งงานว่าง ประจำเดือนตุลาคม



โรงแรม B2 Maehongson Premier Resort ที่ตั้ง 11 ถ.ศิริมงคล ตำบลปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
โทร. 063-3594564

ตำแหน่งงานว่าง	อัตรา	เพศ	อายุ	การศึกษา	อัตราค่าจ้าง	เงื่อนไข/สวัสดิการ
6. 1. พนักงานต้อนรับ	1	ช/ญ	18 - 30	ปวส. ขึ้นไป	ตามข้อตกลง	<ul style="list-style-type: none"> - สามารถทำงานเป็นกะได้ - มีความขยัน อดทน - รับผิดชอบต่องาน - ใ้รับนักศึกษาจบใหม่

ริมธาร รีสอร์ท ที่ตั้ง 19 ถ.บริหารเมืองสุข ตำบลจองคำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
โทร. 087-4448826

6. 1. แม่บ้านฟรีแลนซ์ (รายวัน)	1	ช/ญ	ไม่จำกัด	ไม่จำกัด	ตามข้อตกลง	- เข้างาน 08.00 - 17.00
--------------------------------	---	-----	----------	----------	------------	-------------------------

บริษัทแลคตาซอย สาขาแม่ฮ่องสอน ที่ตั้ง 1 ตำบลจองคำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
โทร. 098-8246252

7. 1. พนักงานชาย	1	ช/ญ	22 - 35	ม.3 ขึ้นไป	10,400 บาท	<ul style="list-style-type: none"> - เบี้ยขยัน - คอมมิชชั่น - ประกันสังคม - วันหยุดพักผ่อนประจำปี - วันหยุดนักขัตฤกษ์ - การปรับเงินประจำปี
------------------	---	-----	---------	------------	------------	--

บริษัททริปเปิ้ลทรี บรอดแบนด์ จำกัด ที่ตั้ง อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
โทร. 065-7153508

8. 1. พนักงานชาย (ประจำจังหวัดแม่ฮ่องสอน)	1	ช/ญ	18 - 40	ม.3 ขึ้นไป	12,000 + OT	<ul style="list-style-type: none"> - ค่าคอมมิชชั่น - ทำงาน 6 วัน/ สัปดาห์ - ขับรถยนต์ได้ - มีใบอนุญาตขับขี่
---	---	-----	---------	------------	-------------	---

ตำแหน่งงานว่าง ประจำเดือนตุลาคม



ร้านชัยศการยาง ที่ตั้ง 593 หมู่ 1 ถ.ราชบูรณะ ตำบลขุนยวม อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58140
โทร. 086-9135550

ตำแหน่งงานว่าง	อัตรา	เพศ	อายุ	การศึกษา	อัตราค่าจ้าง	เงื่อนไข/สวัสดิการ
9. 1. ช่างยนต์	1	ช	25 - 40	ปวส. ขึ้นไป	ตามข้อตกลง	<ul style="list-style-type: none"> - เข้างาน 08.00 - 17.00 - ประกันสังคม - เบี้ยขยัน - มีที่พัก , ค่ากับข้าว - สามารถขับรถยนต์ได้ - มีใบขับขี่

บริษัท บีเอ็นที เอ็กซ์เพรส จำกัด แม่ฮ่องสอน ที่ตั้ง อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
โทร. 052-000-313 ฝ่ายบุคคล

10. 1. พนักงานรับส่งพัสดุ (รถยนต์,มอเตอร์ไซด์)	2	ช	18 - 35	ไม่จำกัด	15,000 - 35,000	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่มีประวัติอาชญากรรม - สามารถทำงานเป็นทีม - ขยัน อดทน - มีประสบการณ์ด้านขนส่ง
--	---	---	---------	----------	-----------------	---

LINE MAN ที่ตั้ง ตำบลจองคำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
โทร. 096-2517782 LINE: Densos

11. 1. ไโรเตอร์ (พนักงานขับรถส่งอาหาร)	2	ช/ญ	18 - 65	ไม่จำกัด	ตามข้อตกลง	<ul style="list-style-type: none"> - เลือกเวลาทำงานได้ - ประกันอุบัติเหตุ - สัญชาติไทย - วันหยุดพักผ่อนประจำปี - มีใบขับขี่
--	---	-----	---------	----------	------------	--

บริษัทสยามโกลบอลเฮ้าส์ ที่ตั้ง 61 หมู่ 11 ตำบล ปางหมู อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
โทร. 061-0211414

12. 1. พนักงานเทคนิค	1	ช	21 - 40	ปวส./ปตรี	ตามข้อตกลง	<ul style="list-style-type: none"> - มีบุคลิกภาพดี - สามารถใช้คอมพิวเตอร์ - โปรแกรม MS Office - ผ่านการทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ
----------------------	---	---	---------	-----------	------------	--

ตำแหน่งงานว่าง ประจำเดือนตุลาคม



บริษัท ฟู้ด ฟอร์เรส แม่ฮ่องสอน จำกัด ที่ตั้ง 630 หมู่ 11 ตำบลปางหมู อ.เมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
โทร. 093-137-5880

ตำแหน่งงานว่าง	อัตรา	เพศ	อายุ	การศึกษา	อัตราค่าจ้าง	เงื่อนไข/สวัสดิการ
13. 1. พนักงานการตลาด	1	ช/ญ	18 - 40	ป.ตรี/ป.โท - สาขาการตลาด - บริการธุรกิจ	ตามข้อตกลง	- รับผิดชอบงาน - จัดทำแผนงานการตลาด - ดูแล รับผิดชอบ ตรวจสอบและปรับปรุง สื่อโฆษณาต่างๆ

บ้านกุงแกง เตอ ปาย รีสอร์ท ที่ตั้ง 282 หมู่ 8 ตำบลเวียงใต้ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58130
โทร. 0869103087

14. 1. พนักงาน (ต้อนรับส่วนหน้า)	1	ช/ญ	ไม่จำกัด	ปวส. ขึ้นไป	ตามข้อตกลง	- สามารถสื่อสาร พูด ภาษาอังกฤษได้
2. แม่บ้าน	2	ญ	ไม่จำกัด	ไม่จำกัด	ตามข้อตกลง	- ทำงาน 08.00 – 17.00

ซีพี เฟรชมาร์ท (สาขาชุมชนประเพณี) ที่ตั้ง 4 ถ.ชุมชนประเพณี ตำบลจองคำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
โทร. 095-3714304

15. 1. พนักงานขาย (ประจำร้าน)	1	ช/ญ	18 - 40	ปวช. ขึ้นไป	ตามข้อตกลง	- มีใจรักในงานบริการ - ประกันสังคม - ยูนิฟอร์ม - วันหยุดพักผ่อนประจำปี - ตรวจสอบสุขภาพประจำปี - ประกันอุบัติเหตุ - ประกันสุขภาพ - สามารถทำงานเป็นกะได้ - คู่มือส่วนลดพนักงาน - เงินพิเศษต่างๆ - กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ
----------------------------------	---	-----	---------	-------------	------------	--

ตำแหน่งงานว่าง ประจำเดือนตุลาคม



โรงแรม ดี เอีย ปาย รีสอร์ท ที่ตั้ง 254 ตำบลแม่ฮี อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58130
โทร. 089-9693574

16.	1. แม่บ้าน	2	หญิง	25 - 40	ม. 3 ขึ้นไป	ตามข้อตกลง	- วันหยุดพักผ่อนประจำปี - วันหยุดนักขัตฤกษ์ - ประกันสังคม - ยูนิฟอร์ม - ที่พัก
	2. ผู้ช่วยก๊ก	2	หญิง	25 - 40	ม. 3 ขึ้นไป	ตามข้อตกลง	
	3. พนักงานต้อนรับ	1	หญิง	25 - 40	ปวส. ขึ้นไป	ตามข้อตกลง	
	4. หัวหน้าก๊ก	1	ชาย/หญิง	25 - 40	ปวช. ขึ้นไป	ตามข้อตกลง	

ปายวิลเลจ บูทีค รีสอร์ท ที่ตั้ง 88 หมู่ที่ 3 ตำบลเวียงใต้ อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน 58000
โทร. 063-0818777

17.	1. ผู้จัดการบัญชี	1	ชาย/หญิง	25 - 40	ปวส. ขึ้นไป	ตามข้อตกลง	- วันหยุดพักผ่อนประจำปี - วันหยุดนักขัตฤกษ์ - ประกันสังคม - ยูนิฟอร์ม - ที่พัก
	2. แคชเชียร์	1	ชาย/หญิง	22 - 35	ปวส. ขึ้นไป		
	3. บาร์เทนเดอร์	2	ชาย/หญิง	22 - 35	ปวช. ขึ้นไป		
	4. พนักงานเสิร์ฟ	3	ชาย/หญิง	22 - 35	ไม่จำกัด		
	5. กู๊กครัวยุโรป	1	ชาย/หญิง	25 - 40	ปวช. ขึ้นไป		
	6. ผู้ช่วยกูกครัวยุโรป	1	ชาย/หญิง	25 - 40	ปวช. ขึ้นไป		
	7. กู๊กครัวอาหารพนักงาน	1	ชาย/หญิง	25 - 40	ปวช. ขึ้นไป		
	8. พนักงานล้างจาน	1	ชาย/หญิง	22 - 35	ไม่จำกัด		
	9. ผู้จัดการห้องอาหาร	1	ชาย/หญิง	25 - 40	ปวส. ขึ้นไป		
	10. ผู้ช่วยผู้จัดการห้องอาหาร	1	ชาย/หญิง	25 - 40	ปวส. ขึ้นไป		
	11. พนักงานต้อนรับประจำร้านอาหาร	1	ชาย/หญิง	22 - 35	ปวช. ขึ้นไป		
	12. พนักงานต้อนรับส่วนหน้า (กะกลางคืน)	1	ชาย	22 - 35	ปวช. ขึ้นไป		



ประมวล
ภาพกิจกรรม
ประจำปี ๒๕๖๖

ประจำปี ๒๕๖๖





ประชุมการตรวจราชการกระทรวงแรงงาน



วันพุธที่ 6 กันยายน 2566 เวลา 10.00 น. นายอุบล แผลงภู นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ รักษาการแทนจัดหางานจังหวัดแม่ฮ่องสอน พร้อมหน่วยงานในสังกัดกระทรวงแรงงานจังหวัดแม่ฮ่องสอน เข้าร่วมประชุมการตรวจราชการกระทรวงแรงงาน จากผู้ตรวจราชการกระทรวงแรงงาน นางดรุณี นิธิทีกุล และคณะเพื่อติดตามประเมินผลการปฏิบัติงานตามประเด็นการตรวจราชการของผู้ตรวจราชการกระทรวงแรงงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2566 รอบที่ 3 จังหวัดแม่ฮ่องสอน ณ ห้องประชุมสำนักงานพัฒนาฝีมือแรงงาน ตำบลผาบ่อง อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน จังหวัดแม่ฮ่องสอน



ตรวจบูรณาการร่วม หน่วยงานสังกัดกระทรวงแรงงาน จังหวัดแม่ฮ่องสอน



วันที่ 6 กันยายน 2566 นายอุบล แผลงภู นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ ศึกษาราชการแทนจัดหางานจังหวัดแม่ฮ่องสอน มอบหมายให้ นายวันชัย เจริญพิพิธพรชัย ตำแหน่งนิติกร ออกตรวจบูรณาการร่วมกับหน่วยงานในสังกัดกระทรวงแรงงานจังหวัดแม่ฮ่องสอนและทีมสหวิชาชีพออกตรวจคัดกรองเพื่อแสวงหาข้อเท็จจริงเบื้องต้นเพื่อแสวงหาข้อบ่งชี้สำหรับบุคคลที่มีเหตุอันควรสงสัยได้ว่าอาจเป็นผู้เสียหายจากการแสวงหาประโยชน์ด้านแรงงานและป้องกันการค้ามนุษย์ด้านแรงงาน จำนวน 2 แห่ง พบแรงงานไทย 12 ราย แรงงานต่างด้าว 13 ราย ไม่พบการกระทำความผิดตามพระราชกำหนดการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว พ.ศ. 2560 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2561

ออกหน่วยบริการเคลื่อนที่ อำเภอแม่สะเรียง



วันศุกร์ที่ 15 กันยายน 2566 นายอุบล แผลงภู นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ รักษาการแทนจัดหางานจังหวัดแม่ฮ่องสอน มอบหมายให้นายธีรฤทธิ รุจิราณัฐกุล นักวิชาการแรงงาน พร้อมเจ้าหน้าที่ในสังกัดสำนักงานจัดหางานจังหวัดแม่ฮ่องสอน ปฏิบัติงานออกหน่วยให้บริการเคลื่อนที่ประจำเดือนกันยายน พ.ศ.2566 ณ ศูนย์จัดหางานสาขาแม่สะเรียง ที่ว่าการอำเภอแม่สะเรียง อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ประชาชนผู้มาใช้บริการซึ่งอยู่ในพื้นที่ห่างไกล

โดยมีผู้มารับบริการ จำนวน 180 ราย ดังนี้

1. ขึ้นทะเบียนกรณีว่างงาน จำนวน 32 ราย
2. รายงานตัวกรณีว่างงาน จำนวน 35 ราย
3. ขึ้นทะเบียนหางาน จำนวน 1 ราย
4. ให้คำปรึกษาแนะแนวอาชีพ จำนวน 33 ราย
5. สำรองตำแหน่งงานว่าง/ออกตรวจสอบสถานประกอบการ จำนวน 13 แห่ง
6. แจกใบอนุญาตแรงงานต่างด้าว ตามมติ ครม. จำนวน 52 ราย
7. แจกใบอนุญาตแรงงานต่างด้าวบัตรพื้นที่สูง/บัตร 10 ปี จำนวน 7 ราย
8. ให้คำปรึกษาด้านแรงงานต่างด้าว จำนวน 7 ราย





ออกหน่วยบริการเคลื่อนที่ ณ ศูนย์บริการร่วมกระทรวงแรงงาน ตำบลเวียงใต้ อำเภอป่าาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน



วันที่ 21 - 22 กันยายน 2566 นายอุบล แผลงภู นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ รักษาการแทน จัดหางานจังหวัดแม่ฮ่องสอน มอบหมายให้นางสาวธิดารัตน์ ณะกิจวัชรกุล นักวิชาการแรงงานชำนาญการพร้อมเจ้าหน้าที่ในสังกัด ออกหน่วยให้บริการเคลื่อนที่ ณ ศูนย์บริการร่วมกระทรวงแรงงาน ตำบลเวียงใต้ อำเภอป่าายจังหวัดแม่ฮ่องสอน เพื่อให้บริการให้คำปรึกษาการบริหารจัดการ การทำงานของคนต่างด้าว โดยมีผู้รับบริการจำนวน 145 ราย ดังนี้

1. ขอใบอนุญาตทำงาน จำนวน 12 ราย
2. รับคำขอแจ้งเข้า - แจ้งออก เปลี่ยนนายจ้าง จำนวน 16 ราย
3. ให้คำปรึกษา แนะนำ การทำงานของคนต่างด้าว จำนวน 49 ราย
4. รับใบอนุญาตทำงาน บต.42 จำนวน 68 ราย



ประชุมคณะกรรมการประกันสังคม จังหวัดแม่ฮ่องสอน ครั้งที่ 5/2566



วันศุกร์ ที่ 29 กันยายน 2566 นายอุบล แผลงภู นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ รักษาการแทนจัดหางานจังหวัดแม่ฮ่องสอน เข้าร่วมประชุมคณะกรรมการประกันสังคม จังหวัดแม่ฮ่องสอน ครั้งที่ 5/2566 เพื่อพิจารณาให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการให้บริการผู้ประกันตน และนายจ้าง การดำเนินงานของสำนักงานประกันสังคมจังหวัด การให้คำปรึกษา การพิจารณา วินิจฉัยกรณีทุพพลภาพของผู้ประกันตน ณ ห้องประชุม ชั้น ๒ สำนักงานประกันสังคมจังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยมีนายสมชาย สีส้าน้อย รองผู้ว่าราชการจังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นประธานในการประชุมครั้งนี้



ข่าวประชาสัมพันธ์ และสาระน่ารู้



ขนมจีนน้ำไต



เมนูอาหารบ้านเรา ต่างถิ่นไต

ข้าวซอย



ข้าวแรมพืง



มะเขืออูบ



ข้าวแรมพืง

วัตถุดิบ

ถั่วลันเตา	300 กรัม
น้ำสะอาด	2 ลิตร
เกลือป่น	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปูนใสสำหรับทำแบบทอด	100 มิลลิลิตร
น้ำมันพืช	1 ขวด



วิธีทำ



- ละลายแป้งถั่วลันเตา เกลือป่น ด้วยน้ำสะอาด 1 ลิตร
- พักแป้งไว้ 30 นาที
- แบ่งอีกส่วนไว้ทำข้าวแรมพืงแบบทอด ประมาณ 400 กรัม
- ผสมน้ำปูนใส 100 กรัม และน้ำสะอาดอีก 500 กรัม
- ต้มน้ำสะอาดที่เหลืออีก 500 กรัมให้เดือด



- เทแป้งถั่วลันเตาลงผสมกับน้ำสะอาดที่ต้มเดือด 400 กรัม
- กวนให้แป้งสุกใส
- ส่วนแป้งที่ใส่น้ำปูนใส กวนแยก กวนให้แป้งสุกดี
- เทใส่ถาดพักไว้ให้เย็น
- หั่นชิ้นขนาดตามชอบ จะได้ข้าวแรมพืงแบบนึ่ง จะนำไปยำ หรือทานเล่นก็อร่อย

ปัจจัย

ที่ต้องตระหนักก่อนตัดสินใจไปทำงาน
ในต่างประเทศ

1



เรื่องสุขภาพ

คนหางานต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
ไม่มีโรคประจำตัวที่อาจเป็นอันตรายต่อการทำงาน
รวมทั้งสุขภาพจิตใจ ที่ต้องจากครอบครัวไปทำงานไกลๆ

2

อัตราค่าจ้าง

ที่ได้รับในการไปทำงานในต่างประเทศเมื่อเปรียบเทียบกับ
การทำงานในประเทศ รวมถึงการต้องกู้หนี้ยืมสินเพื่อเป็นค่าใช้จ่าย
ในการไปทำงานในต่างประเทศ และการที่จะต้องเสียดอกเบี้ย
จากเงินที่กู้ยืมมาในแต่ละเดือน ว่ามีความคุ้มค่าหรือไม่

3



ต้นทุน

ทางสังคมที่ต้องจ่ายซึ่งอยู่ในรูปของค่าเสียโอกาส
เช่น การเสียโอกาสในการเลี้ยงดูอบรมลูก เป็นต้น

4

ทักษะฝีมือ



ซึ่งจะเป็นที่ต้องการของนายจ้าง
และจะได้รับค่าจ้างสูงกว่าคนงานไร้ฝีมือ
หรือคนงานกึ่งฝีมือ

5



ประวัติอาชญากรรม

หากเคยมีประวัติการกระทำผิดต่างๆ โดยเฉพาะ
ความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดจะไม่ได้รับอนุญาต
ให้ไปทำงานในต่างประเทศ





เตือนคนต่างด้าว

ห้ามทำงานโดยไม่มีใบอนุญาตทำงาน
หรือทำงานนอกเหนือจากที่มีสิทธิจะทำได้

มีโทษ ปรับ 5,000 - 50,000 บาท



เมื่อชำระค่าปรับแล้วจะถูกส่งกลับ
ออกไปนอกราชอาณาจักร
และห้ามขออนุญาตทำงานภายใน 2 ปี

๘ การชักชวนไปทำงานต่างประเทศ
WU เห็น ผ่านสื่อสังคมออนไลน์

โปรดแจ้งเบาะแส ที่...



กองทะเบียนจัดหางานกลาง
และคุ้มครองคนหางาน

0-2245-6763



สายด่วน 1506 กด 2 กรมการจัดหางาน



กองทะเบียนจัดหางานกลางและคุ้มครองคนหางาน



สำนักงานจัดหางานจังหวัดทุกจังหวัด



สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 1-10



อาชีพ "โกด" สงวนสิทธิ์ เฉพาะคนไทย ห้ามคนต่างด้าวทำ เด็ดขาด!!



1 มัคคุเทศก์หรืองานจัดนำเที่ยว เป็นงานที่กฎหมายกำหนดไว้ใ
บัญชีที่ 1 ห้ามคนต่างด้าวทำเด็ดขาด
ในจำนวน 27 งาน
เพราะเป็นอาชีพสงวนของไทย
คนต่างด้าวจึงไม่สามารถขอ
ใบอนุญาตทำงานต่อนายทะเบียน
เพื่อทำงานดังกล่าวได้

2 หากฝ่าฝืนมีความผิด
ตามมาตรา 8 แห่งพระราชกำหนด
การบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว
พ.ศ. 2560 และที่แก้ไขเพิ่มเติม
มีโทษปรับตั้งแต่ 5,000 – 50,000 บาท
และถูกส่งกลับประเทศ
รวมทั้งห้ามขออนุญาตทำงานภายใน 2 ปี
นับแต่วันที่ได้รับโทษ



3 ในส่วนนายจ้าง/สถานประกอบการ
ที่รับคนต่างด้าวทำงาน โดยที่คนต่างด้าว
ไม่มีใบอนุญาตทำงาน หรือให้คนต่างด้าว
ทำงานนอกเหนือจากที่มีสิทธิจะทำได้
จะมีความผิดเช่นเดียวกัน
ปรับตั้งแต่ 10,000 – 100,000 บาท
ต่อคนต่างด้าวที่จ้างหนึ่งคน
หากกระทำผิดซ้ำมีโทษ
จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับตั้งแต่
50,000 – 200,000 บาท
ต่อคนต่างด้าวที่จ้างหนึ่งคน
หรือทั้งจำทั้งปรับ และห้ามผู้นั้นจ้าง
คนต่างด้าวทำงานเป็นเวลา 3 ปี นับแต่วันที่
ศาลมีคำพิพากษาถึงที่สุดให้ลงโทษ

● ผู้ที่พบเห็นคนต่างด้าวลักลอบทำงาน สามารถแจ้งเบาะแสหรือร้องทุกข์ได้ที่

- 1) กองทะเบียนจัดหางานกลางและคุ้มครองคนหางาน โทร. 0 2354 1729
- 2) สำนักงานจัดหางานจังหวัดทุกจังหวัด
- 3) สำนักงานจัดหางานกรุงเทพมหานครพื้นที่ 1 - 10
- 4) สายด่วนกระทรวงแรงงาน โทร. 1506 กด 2 กรมการจัดหางาน
- 5) สายด่วนกรมการจัดหางาน 1694





โครงการส่งเสริมการจ้างงานคนพิการเชิงสังคม



เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ ให้โอกาสคนพิการมีงานทำ มีรายได้ที่ยั่งยืน สามารถเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว และยืนอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี

☞ ขอความร่วมมือ **สถานประกอบการจ้างงานคนพิการเชิงสังคม** ประเภทจ้างเหมาช่วงงานหรือจ้างเหมาบริการ (ม.35)

คุณสมบัติคนพิการ

- ขึ้นทะเบียนเป็นคนพิการ (มีบัตรประจำตัวคนพิการ)
- สามารถทำงานและช่วยเหลือตนเองได้

ลักษณะการทำงาน

- จ้างเหมาทำงานในหน่วยงานสาธารณประโยชน์ เช่น โรงเรียน วัด รพ. สต. ฯลฯ ในพื้นที่ชุมชน
- จ่ายค่าจ้างรายเดือน (ตามที่ตกลงกัน หรือไม่ต่ำกว่า 119,720 บ./ปี)
- ให้ทำงานตามความสามารถของคนพิการ

สิทธิประโยชน์

1. ไม่ต้องจ่ายเงินเข้ากองทุนคนพิการฯ
2. มีสิทธินำเงินค่าจ้างเหมามาลงในรายจ่าย (ป157/2561)
3. ช่วยเหลือคนพิการให้มีงานทำ มีรายได้โดยตรง
4. CSR สถานประกอบการในด้านการช่วยเหลือสังคม

สอบถามเพิ่มเติม : กองพัฒนาระบบบริการจัดหางาน กรมการจัดหางาน
โทร.02 2452017 / E-mail : drdoe.25@gmail.com



โครงการส่งเสริมการจ้างงานคนพิการเชิงสังคม

กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

สำหรับคนพิการ

เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ ให้โอกาสคนพิการ มีงานทำ มีรายได้ที่ยั่งยืน สามารถเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว ยืนอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และยังสามารถให้คนพิการได้รับประโยชน์โดยตรง สามารถทำงานในพื้นที่ของตนเอง โดยไม่ต้องเดินทางไกล

คุณสมบัติคนพิการ



ขึ้นทะเบียนเป็นคนพิการ (มีบัตรคนพิการ)



คนพิการที่สามารถทำงานหรือช่วยเหลือตนเองได้ หรือเป็นผู้ดูแลคนพิการ ที่ขึ้นทะเบียนขอใช้สิทธิตามมาตรา 35 แทนคนพิการ

ลักษณะการทำงานเชิงสังคม

จ้างเหมาทำงานหน่วยบริการสาธารณะ

เช่น หน่วยงานราชการ โรงเรียน วัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ศูนย์บริการคนพิการท้องถิ่น เป็นต้น



จ่ายค่าจ้างรายเดือน (ตามที่ตกลงกัน หรือ ไม่ต่ำกว่า 119,720 บ./ปี)



ให้ทำงานตามศักยภาพของคนพิการ

สอบถามเพิ่มเติม : กองพัฒนาระบบบริการจัดหางาน กรมการจัดหางาน
โทร.02 2452017 / E-mail : drdoe.25@gmail.com



โครงการส่งเสริมการจ้างงานคนพิการเชิงสังคม ประเภทจ้างเหมาช่วงงานหรือจ้างเหมาบริการ ปี 2567



สอบถามเพิ่มเติม : กองพัฒนาระบบบริการจัดหางาน

กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

กรมการจัดหางาน
โทร. 0 2245 2017
E-MAIL : drdoe.25@GMAIL.COM

แนวทางในการดำเนินการจ้างงานคนพิการเชิงสังคมสำหรับ
นายจ้าง/สถานประกอบการ



นายจ้าง/สถานประกอบการ

กรมการจัดหางาน ดำเนินการดังนี้

การส่งรายชื่อคนพิการ

ทำสัญญาจ้าง

ที่มีความประสงค์จะจ้างงานคนพิการ
ต้องไปยื่นเอกสารแจ้งความประสงค์ ยื่น จัดหางาน
จังหวัด/เขตพื้นที่ที่สถานประกอบการตั้งอยู่
หรือแจ้งผ่านระบบขอให้สิทธิทางออนไลน์ได้ในช่วง
[ระยะเวลาช่วง 1 ต.ค.66 - 31 ธ.ค 66]
โดยมีเอกสารที่ต้องนำไปยื่นดังนี้

ประสานงานคนพิการหรือผู้ดูแล
คนพิการที่ขอรับสิทธิ

ประสานหน่วยงานที่สามารถรับ
คนพิการเข้าทำงานได้

หลังจากที่กรมการจัดหางานประสานงานถึงคน
พิการหรือผู้ดูแลคนพิการที่ขอรับสิทธิได้เรียบร้อยแล้ว
แล้ว กรมการจัดหางานจะส่งรายชื่อ
คนพิการฯดังกล่าวให้กับนายจ้าง/
สถานประกอบการเพื่อเตรียมทำสัญญาจ้าง

จัดทำสัญญาจ้างเหมาคนพิการฯ
เพื่อให้เริ่มทำงาน ในวันที่ 1 ม.ค.
2567



เอกสารที่ใช้ในการยื่น



• สำเนาหนังสือรับรอง
การจดทะเบียนนิติบุคคล

• สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนของผู้มีอำนาจลงนาม
ผูกพันนิติบุคคล (กรณีมอบอำนาจ หนังสือมอบ
อำนาจติดอากรแสตมป์ 30 บาท, สำเนาบัตร
ประจำตัวประชาชนผู้มอบอำนาจและผู้รับมอบ
อำนาจ)

• บัตรประจำตัวนายจ้าง (สามารถติดต่อทำได้ที่ สจว/สจก.)

• แบบแจ้งขอให้สิทธิตามมาตรา 35 (กจว.พท.2)

• แผนค่าชดเชยให้สิทธิประเภทจ้างงานช่วงงานหรือจ้างเหมาบริการ (กจว.พท. 2-3)



โครงการส่งเสริมการจ้างงานคนพิการเชิงสังคม

กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน

สำหรับ
หน่วยบริการสาธารณะ

กรมการจัดหางาน

- กรมการจัดหางานสำรวจ
หน่วยงานที่ประสงค์จะรับ
คนพิการเข้าทำงาน
- กรมการจัดหางานดำเนินการ
matching รายชื่อคนพิการ
กับนายจ้าง/สถาน
ประกอบการแล้ว
ทำสัญญาจ้างเหมาต่อไป

หน่วยบริการ สาธารณะ

- หน่วยงานราชการ
มีหน้าที่ในการควบคุม ดูแลการ
คนพิการในหน่วยงานที่คนพิการทำงาน
ให้เป็นไปตามสัญญากับ
สถานประกอบการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

โรงเรียน/ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
ศูนย์ฟื้นฟูอาชีพคนพิการ
ศูนย์บริการคนพิการท้องถิ่น
องค์กรปกครองท้องถิ่น (อปท.)

ลักษณะการทำงาน ของคนพิการ

- ด้านอาหารและบริการผู้ป่วย
- บันทึกข้อมูลและงานเอกสาร
- งานช่างและซ่อมสร้าง
- ดูแลภูมิทัศน์/ความสะอาด
- สอนคอมพิวเตอร์/ดูแลเด็ก
- วรรณคดีขับขี่ปลอดภัย
- ประสานสิทธิ์ บรรเทาทุกข์



สอบถามเพิ่มเติม : กองพัฒนาระบบบริการจัดหางาน กรมการจัดหางาน
โทร.0 2245 2017 / E-mail : drdoe.25@gmail.com

เตือน!

กลุ่มรickettsia แมว ระวัง "เห็บ หมัด" เกาะดวงตา



กรมการแพทย์



โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง)
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

แพทย์หญิงสุนิสา สินธุวงศ์
จักษุแพทย์
โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์(วัดไร่ขิง)



เห็บ หมัด ส่วนมากจะอาศัยอยู่ในพงหญ้า



หากสัตว์เลี้ยงของคุณเดินเล่นตามพงหญ้า เห็บก็สามารถคลานหรือเกาะเข้ามาในตัวได้

การกอด หรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง เห็บ, หมัดพวกนี้สามารถคลานหรือกระโดดมาบนตัวเราโดยที่ไม่รู้ตัว



คำเตือน

หากพบว่าบริเวณเปลือกตามีตุ่มดำๆคล้ายๆเห็บติดอยู่ไม่ควรดึงออกเองเพราะอาจจะเสี่ยงทำให้มีอาการติดเชื้อจากแผลที่ถูกกัดได้ การบีบหรือดึงอาจจะทำให้ตัวเห็บนั้นแตก ของเหลวที่ออกจากตัวเห็บจะมีเชื้อโรค ควรรีบมาพบแพทย์ เพื่อการรักษาที่ถูกวิธี

** หมายเหตุ หากไม่สะดวกเข้าพบแพทย์ แนะนำให้ใช้แหนบถอนขนคิ้วออกในส่วนที่ใกล้ผิวหนังมากที่สุด



วิธีหลีกเลี่ยงและป้องกัน



นำสัตว์เลี้ยงไปพบสัตวแพทย์ฉีดยาป้องกันเห็บหมัด หรือ ใช้ยาหยอด เดือน 1 ละครั้ง



ใช้น้ำยาอาบน้ำสำหรับกำจัดเห็บ





กรมอนามัย
MINISTRY OF HEALTH

เตือน!

กินบุดดิบ เสี่ยงพยาธิใบไม้ในปอด

วิธีการกินบุให้ปลอดภัย



1



ก่อนนำวัตถุดิบมาปรุง
ต้องล้างน้ำให้สะอาด
เพื่อลดการปนเปื้อนเชื้อโรค
พยาธิ สารเคมีตกค้าง

2



ใช้ความร้อน
ปรุงอาหารสุก อย่างทั่วถึง
โดยเฉพาะเนื้อสัตว์
ต้องสุกถึงข้างใน

3



ควรแยกอาหารที่ปรุงสุก
กับอาหารไม่ได้ปรุง
(อาหารสด) ออกจากกัน

4



ยึดหลักกินร้อน
ใช้ช้อนส่วนตัว ล้างมือ
เพื่อลดความเสี่ยง
ต่อการแพร่ระบาดของโรค
ที่มีอาหารและน้ำเป็นสื่อ
เช่น โรคอาหารเป็นพิษ
โรคอุจจาระร่วง

5



ผู้สูงอายุ คนท้อง
คนที่มีโรคประจำตัว
ควรหลีกเลี่ยง
หรือระมัดระวัง
ในการบริโภค

คำเตือน

การกินบุดิบๆ มีโอกาสกินไข่
หรือตัวอ่อนของพยาธิเข้าไปด้วย
ซึ่งน้ำย่อยในกระเพาะไม่สามารถ
ฆ่าให้ตายได้ ถึงแม้พยาธิ
จะไม่สามารถแพร่พันธุ์
ในตัวคนเราได้ แต่สามารถ
ชอนไชเข้าไปในปอด ฟักตัว
และมีชีวิตอยู่ได้ประมาณ 1 เดือน
ส่งผลให้มีอาการไอเรื้อรัง
ไอเป็นเลือด และในบางราย
อาจทำให้เสียชีวิตได้

4 พฤติกรรม ลดเสี่ยง

1 กินครบ 5 หมู่

กินหลากหลาย
ในสัดส่วนปริมาณ
ที่เหมาะสม

1



2



มีกิจกรรมทางกาย

ระดับปานกลางถึงหนัก
หรือจนรู้สึกเหนื่อย อย่างน้อย
วันละ 60 นาที ทุกวัน
(สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)
เช่น เดิน แอโรบิก วิ่ง ปั่นจักรยาน
กระโดดเชือก กระโดดตบ ซิทอัพ

3 ลดหวาน มัน เค็ม

หลีกเลี่ยง เนื้อสัตว์แปรรูป
ควบคุมการชื้อขนมกรุบกรอบ
เครื่องดื่มรสหวานจัด
น้ำอัดลม ซานมไข่มุก
ดื่มน้ำสะอาด 6 – 8 แก้วต่อวัน

3



4



การนอนหลับ

เยาวชน อายุ 6-13 ปี
ควรนอนหลับ วันละ 9-11 ชั่วโมง
และอายุ 14-17 ปี
ควรนอนหลับ วันละ 8-10 ชั่วโมง
จะทำให้เด็ก และเยาวชน
มีสุขภาพร่างกาย
ที่แข็งแรง สูง สมส่วน



* NCDs หมายถึง โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นายอุบล แผลงภู
▶ นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษ
รักษาราชการแทน
จัดหางานจังหวัดแม่ฮ่องสอน

บรรณาธิการ

▶ นางสาวธิดารัตน์ ธนะกิจวัชรกุล
นักวิชาการแรงงานชำนาญการ

กองบรรณาธิการ

นายฐานทัฬ ใจกว้าง
▶ นักวิชาการแรงงานปฏิบัติการ

▶ นางสาวสุภาพร ศรีภา
นักวิชาการแรงงาน

นางสาววรรณพร คำนวน
▶ นักวิชาการแรงงาน

นางสาวจันทกร โพธิ์ไทรคุ้มครอง
▶ นักวิชาการแรงงาน

