

ใบ  
9  
9.1 (พริน)



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดแพร่  
เลขที่ 1605  
วันที่ 30 เม.ย. 2569  
เวลา

ที่ สร ๐๘๐๘/ ๖๒๕๕

ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑  
๑๓๑ ถ.ช่างหล่อ ต.หายยา  
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

๒๕ เมษายน ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์รณรงค์และประชาสัมพันธ์เดือนสุขภาพใจ “ Mind Month” ปีงบประมาณ ๒๕๖๙  
เรียน ท้องถิ่นจังหวัดแพร่

สิ่งที่ส่งมาด้วย แนวทางการจัดกิจกรรมฯ จำนวน ๑ แผ่น

ด้วยศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑ กรมสุขภาพจิต กำหนดจัดกิจกรรมเดือนแห่งสุขภาพใจ (Mind Month) ในเดือนพฤษภาคม ภายใต้หัวข้อ “Mental Health is Now” สุขภาพใจ...เริ่มได้ทันที เขตสุขภาพที่ ๑ ปีงบประมาณ ๒๕๖๙ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนประเมินสุขภาพจิตใจของตนเอง ผ่านแอปพลิเคชัน Mental Health Check In รณรงค์ประชาสัมพันธ์ความรู้สุขภาพจิต สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพจิตได้อย่างทั่วถึง และส่งเสริมให้ชุมชน ในการขับเคลื่อนสุขภาพจิตอย่างต่อเนื่อง นั้น

ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑ ขอความอนุเคราะห์หน่วยงานของท่านรณรงค์และประชาสัมพันธ์ เดือนสุขภาพใจ(Mind Month) ปีงบประมาณ ๒๕๖๙ และแจ้งประสานให้หน่วยงานในสังกัดของท่านฯ ทราบ เพื่อให้ดำเนินกิจกรรมฯ ในช่วงเดือนพฤษภาคม ทั้งนี้มอบหมายให้ นางสาวสุนิสา สิงห์แก้ว ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ โทรศัพท์เคลื่อนที่ ๐๙ ๙๑๓๗ ๘๒๒๑๗ เป็นผู้ประสานงาน รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป จะเป็นพระคุณ

เรียน ท้องถิ่น อ.แพร่

- ศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑ เชียงใหม่ ราชความอนุเคราะห์ฯ ชรฉ.

เจ้าหน้าที่สุขภาพใจ บัญชา ๖๕

- เน้นคว ชรฉ. ในเว็บไซต์ สจร.แพร่

- เพื่อโปรดพิจารณา

อ.กชิตานนท์

(นางสาวสมาริกันต์ สังกวาลไชย)

นักส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นปฏิบัติการ  
กลุ่มงานวิชาการสุขภาพจิต

โทร. ๐ ๕๓๒๐ ๓๖๗๕

โทรสาร ๐ ๕๓๒๘ ๐๕๕๖

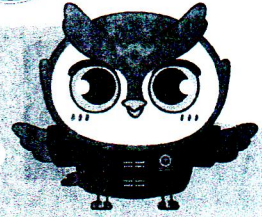
ขอแสดงความนับถือ

(นายชูพงษ์ สังข์ผลิพันธ์)

ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ ๑

(นายชินกร ดิสูยา)  
ท้องถิ่นจังหวัดแพร่

# Mind month



## Check-Jai

สำรวจใจผ่าน

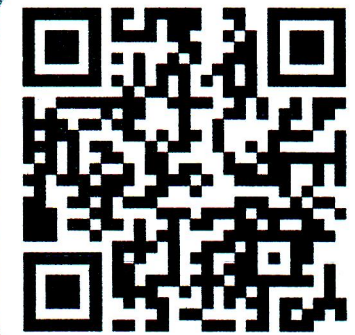
Mental Health Check-in

วันที่ 18 - 19 พฤษภาคม 2569



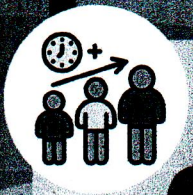
## เผยแพร่สื่อความรู้สุขภาพจิต

- เว็บไซต์ : <https://mhc1.dmh.go.th/>
- Facebook : ศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 - เชียงใหม่
- สุขภาพจิต.com
- สำนักบรรณารักษ์สุขภาพจิต



สุขภาพจิต.com

## แนวทางการดำเนินกิจกรรมและ ความสนใจของพื้นที่



- สำรวจอารมณ์ จัดการความเครียด ผิกหนายใจ
- เวลาคุณภาพ ใส่ใจรับฟัง แรงเสริมทางบวก
- กิจกรรมส่งเสริม ระบบคัดกรอง ต่อต้านความรุนแรง
- นโยบายสุขภาพจิต วัฒนธรรมปลอดภัย
- ปฐมพยาบาลทางใจ ความรอบรู้สุขภาพจิต

