



สารสัมพันธ์

สภากรมอ้อมกัทรพยักรมอณามัย จำกัด

ปีที่ 17 ฉบับที่ 46 ประจำเดือน พฤษภาคม - สิงหาคม 2568

ตึกกรมอณามัย อาคาร 6 ชั้น 4 เลขที่ 88/22 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ. เมือง จ. นนทบุรี 11000 โทรศัพท์ 0 2590 4226 0 2590 4233 0 2590 4231

สุขภาพดี



วันแม่

มะลิหอมน้อมวางข้างข้างตัก
กรุ่นกลิ่น "รัก" บริสุทธิ์ผุดผ่องใส
แทนทุกคำทุกถ้อยร้อยจากใจ
เป็นมาลัย "กราบแม่" พร้อมน้อมบูชา
ที่พระคุณจากใครอื่นนับหมื่นแสน
อาจทดแทนเปรียบเปรียบเทียบคุณค่า
แต่พระคุณ"หนึ่งหยดน้ำนมมารดา
"ทั้งสามภพจบหล้า...หาเทียมทัน
ลูกไม่อาจอวยแสดงแกล้งถ้อย
หรือเรียงร้อยพจนามาเสกสรรค์
เพื่อบรรยายพระคุณนี้ที่ "อนันต์"
จึงตั้งมั่น "กตัญญู" ตลอดไป



สารจากประธานกรรมการ

นายวินัย รอดไทร
ประธานกรรมการศึกษาและประชาสัมพันธ์

สวัสดีท่านสมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด ทุกท่าน สารสัมพันธ์ฉบับนี้เป็นฉบับที่ 2/2568 เป็นปีที่ 17 ฉบับที่ 46 ของคณะกรรมการดำเนินการชุดที่ 40 ที่สมาชิกได้ให้ความไว้วางใจเป็นตัวแทนเข้ามาบริหารงานดูแลสมาชิกในด้านการออมเงิน การให้สินเชื่อ และสวัสดิการต่างๆ ซึ่งคณะกรรมการดำเนินการมีความตั้งใจในการบริหารงานเพื่อให้สหกรณ์มีการดำเนินงานไปอย่างมั่นคง ยั่งยืน และสร้างผลประโยชน์ตอบแทนกลับคืนสู่สมาชิก ต่อไป

สำหรับการบริหารงานที่ผ่านมา คณะกรรมการและฝ่ายจัดการได้ให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการเงินทุนอย่างรอบคอบ โปร่งใส และมุ่งเน้นการสร้างผลกำไรที่มั่นคงและยั่งยืนเพื่อให้สมาชิกได้ผลประโยชน์สูงสุดทั้งเงินปันผล เงินเฉลี่ยคืนและสิทธิประโยชน์ต่างๆ ซึ่งผลประกอบการของสหกรณ์ในเดือนกรกฎาคม 2568 มีสินทรัพย์ จำนวนเงิน 2,059,604,611.44 บาท เงินรับฝาก จำนวนเงิน 736,516,551.51 บาท ทุนเรือนหุ้น จำนวนเงิน 674,491,570.00 บาท เงินให้กู้จำนวนเงิน 468,954,068.25 บาท และกำไรสุทธิ จำนวนเงิน 30,319,199.20 บาท จากข้อมูลทางการเงินดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงการเติบโตของสหกรณ์อย่างต่อเนื่องและคาดการณ์ว่าในปีนี้สหกรณ์จะมีผลกำไรเป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

นอกจากนี้กระผมยังมีเรื่องที่จะแจ้งและสื่อสารให้กับสมาชิกได้รับทราบเกี่ยวกับการสูญเสียหรือเสียชีวิตของสมาชิกสหกรณ์ที่เป็นสมาชิก (สสท.) โดยช่วงระยะเวลา 4 เดือนที่ผ่านมาเสียชีวิต จำนวน 6 ราย ได้แก่ นางสาวธัญญา ศิริวัตร ข้าราชการบำนาญ นางนภัสกร โกมลศิริ ลูกจ้างบำนาญเดือน นางสมล กุลพันธ์ ข้าราชการบำนาญศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา นายแพทย์พนัส พุกษ์สุนันท์ ข้าราชการบำนาญ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี นายพิชัย เรือนทอง ข้าราชการบำนาญศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี และนางอุษา สมสันฐาน สมาชิกสหบทคู่สมรส ทั้งนี้ กระผมซึ่งเป็นรองประธานกรรมการดำเนินการศูนย์ประสานงานสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด สมาคมอาปนกิจสงเคราะห์สมาชิก สหกรณ์ออมทรัพย์สาธารณสุขไทย (สสท.) ขอแสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้งต่อทายาทสมาชิกผู้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักยิ่งมา ณ ที่นี้

ท้ายที่สุด เนื่องด้วยในวันที่ 1 ตุลาคม 2568 ที่จะมาถึงนี้ จะมีสมาชิกบางท่านเกษียณอายุราชการ หรือบางท่านขอลาออกจากราชการก่อนเกษียณกระผมขออำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่ท่านเคารพนับถืออวยพรให้ทุกๆ สมาชิกสหกรณ์ฯ ทุกท่านมีสุขภาพที่แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขกับครอบครัวในชีวิตหลังเกษียณอายุราชการ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือในการใช้บริการและสนับสนุนกิจกรรมของสหกรณ์อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สหกรณ์ของเราสามารถสร้างผลกำไรที่มั่นคงและนำกลับมาพัฒนาคุณภาพชีวิตของสมาชิกทุกท่านได้อย่างแท้จริง ขอขอบคุณครับ



ภาพกิจกรรมสหกรณ์



วันที่ 7 มิถุนายน 2568 สหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด นำโดย ทนตแพทย์สุธา เจริญณิโชติชัย ประธานกรรมการ ผู้แทนสหกรณ์พร้อมด้วยนายวิทยา ประเทศ รองประธานกรรมการ และนางสาวกณิศา สุวานนท์ รองผู้จัดการ เข้าร่วมประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2568 ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์แห่งประเทศไทย จำกัด ณ ห้องรอยัล จูบิลี บอลรูม อาคารชาเลนเจอร์ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี



สหกรณ์ฯ ได้มีมติที่ประชุมคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 40 แต่งตั้ง นายวิทยา ประเทศ รองประธานกรรมการ เป็นผู้แทนสหกรณ์ฯ เข้าร่วมสมัครรับการเลือกตั้งเป็นกรรมการและเข้าร่วมประชุมฯ และมีนายปรัชญา ด้านกลาง กรรมการดำเนินการ นางวิไลต์ อยู่ศรีเจริญ ฝ่ายจัดการ เป็นผู้สังเกตการณ์ในการเข้าร่วมการประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี 2568 ชุมนุมสหกรณ์ออมทรัพย์สาธารณสุขไทย จำกัด (ซอสท.)



วันที่ 7 กรกฎาคม 2568 เนื่องในโอกาสวันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษา สหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด นำโดยทนตแพทย์สุธา เจริญณิโชติชัย ประธานกรรมการ พร้อมด้วยคณะกรรมการดำเนินการและเจ้าหน้าที่สหกรณ์ฯ ได้จัดนำถวายเทียนพรรษา เครื่องสังฆทานผ้าอาบน้ำฝน ผ้าไตรจีวร พร้อมทั้งปัจจัยร่วมทำบุญ ณ วัดพุทธปัญญา จ.นนทบุรี



การรับมอบเงินสงเคราะห์ (สสท.) “เพิ่มคุณค่าชีวิต เพื่อคนที่คุณรัก”



สสท.อนุมัติเงินสงเคราะห์ให้กับทายาท
นางสาวธัญญา ศิริวัตร
เป็นเงิน 1,012,774.39 บาท



สสท.อนุมัติเงินสงเคราะห์ให้กับทายาท
นางนภัสกร โกมลศิริ
เป็นเงิน 1,013,251.21 บาท

ในนามของศูนย์ประสานงานสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด ขอแสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้งต่อทายาทสมาชิกผู้เสียชีวิต ที่ต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก มา ณ ที่นี้

สหกรณ์ฯ ได้มีมติที่ประชุมคณะกรรมการดำเนินการ ชุดที่ 40 แต่งตั้งนายธวัช ชูตระกูล กรรมการและเหรัญญิก เป็นผู้แทนสหกรณ์ฯ เข้าร่วมสมัครรับการเลือกตั้งเป็นกรรมการและเข้าร่วมประชุมฯ และมีนายภูมิตวีร์ วงษ์คำ กรรมการดำเนินการ เป็นผู้สังเกตการณ์ในการเข้าร่วมการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2568 ชุมนุมสหกรณ์ธนกิจไทย จำกัด ในวันเสาร์ที่ 16 สิงหาคม 2568 ณ ห้องแซฟไฟร์ 202 อาคารอิมแพ็ค ฟอรั่ม เมืองทองธานี



ผลการดำเนินการสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด

นายวินัย รอดไท
ประธานกรรมการศึกษาและประชาสัมพันธ์

ผลการดำเนินการ เมษายน — กรกฎาคม 2568					สวัสดิการสำหรับสมาชิก เมษายน — กรกฎาคม 2568
ประจำเดือน	เม.ย. (บาท)	พ.ค. (บาท)	มิ.ย. (บาท)	ก.ค. (บาท)	สวัสดิการ
สินทรัพย์รวม	2,053,380,085.46	2,053,111,258.55	2,058,163,522.25	2,059,604,611.44	สวัสดิการสงเคราะห์การศพ
หนี้สินรวม	1,244,211,330.64	1,242,853,385.79	1,237,461,004.80	1,231,804,823.19	ครอบครัวสมาชิก 11 ราย เป็นเงิน 21,000 บาท
ทุนเรือนหุ้น	672,970,120.00	668,898,220.00	671,136,820.00	674,491,570.00	สมาชิก 4 ราย เป็นเงิน 160,000 บาท
ทุนสำรองและอื่นๆ	136,198,634.82	141,359,652.76	149,565,697.45	153,308,218.25	รวม 15 ราย เป็นเงิน 181,000 บาท
รวมหนี้สินและทุน	2,053,380,085.46	2,053,111,258.55	2,058,163,522.25	2,059,604,611.44	สวัสดิการเยี่ยมสมาชิกเจ็บป่วย
รวมเงินรับฝาก	741,269,851.16	726,662,969.29	735,602,436.13	736,516,551.51	รวม 8 ราย เป็นเงิน 8,000 บาท
รวมเงินให้กู้	461,854,836.25	464,301,427.50	470,669,754.50	468,954,068.25	สวัสดิการสมาชิกเกษียณผลออกรายการ
ดอกเบี้ยเงินกู้	2,492,042.00	2,620,151.50	2,565,955.50	2,640,783.11	รวม 8 ราย เป็นเงิน 21,500 บาท
รายได้อื่นๆ	4,243,384.60	6,056,081.36	9,121,016.64	4,538,205.55	รวมจ่ายเงินสวัสดิการทั้งสิ้น จำนวน 210,500 บาท
รวมรายได้	6,735,426.60	8,676,232.86	11,686,972.14	7,178,985.66	-ทุนการศพสำหรับสมาชิก 5,000-40,000 บาท ตามอายุการเป็นสมาชิก คู่สมรส , บุตร , บิดา , มารดา สามัญ 2,000 บาท สมทบ 1,000 บาท ขอทุนภายใน 180 วัน จากวันมรณะ -ทุนเจ็บป่วย 1,000 บาท ยื่นคำขอกภายใน 90 วัน นับจากใบรับรองแพทย์ ได้สิทธิ์ปีละ 1 ครั้ง/ท่าน
ค่าใช้จ่ายดอกเบี้ยจ่าย	2,727,368.88	2,774,874.08	2,488,409.50	2,659,142.02	
ค่าใช้จ่ายบริหาร	727,947.10	727,340.84	777,817.95	759,822.84	-ทุนการศึกษาสมาชิกและบุตรสมาชิก (ตามประกาศในแต่ละปีนั้นๆ) -ทุนเกษียณ / สาธารณการ 1,500 – 3,000 บาท ตามอายุการเป็นสมาชิก
รวมค่าใช้จ่าย	3,455,315.98	3,502,214.92	3,266,227.45	3,418,964.86	
กำไรสะสม	12,964,415.77	18,138,433.71	26,559,178.40	30,319,199.20	คณะกรรมการเงินกู้พิจารณาคำขอกู้ของสมาชิก วันที่ 10,20,30 ของแต่ละเดือน
จำนวนสมาชิกสามัญ(คน)	1689	1685	1685	1689	
จำนวนสมาชิกสมทบ(คน)	146	146	146	148	



สหกรณ์พบสมาชิก

นางพรรณพร จำปี
กรรมการศึกษาและประชาสัมพันธ์

สวัสดิค๊ะเพื่อนสมาชิกที่รักทุกท่าน ฉบับนี้ เป็นปีที่ 17 ฉบับที่ 46 แล้วนะคะ ข้อมูลข่าวสารจาก สารสัมพันธ์นั้น ทำให้เพื่อนๆ สมาชิกได้รับข้อมูลที่ทันต่อเหตุการณ์ เพื่อนสมาชิกสามารถนำมศึกษาข้อมูล ทางด้านการออม การกู้ยืมประเภทต่างๆ เพื่อรับทราบข้อมูลความเปลี่ยนแปลงและการทำงานของสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัยจำกัดด้วยผลิตภัณฑ์ที่น่าสนใจประเภทใดบ้าง สมาชิกคะ ฉบับนี้สารสัมพันธ์มีข้อมูลข่าวดีมาฝากยังเพื่อนสมาชิกอีกเช่นเคย คือ การเปิดออม เงินรับฝาก ประเภทออมทรัพย์ ร่นทวีทรัพย์ 3 ระยะเวลการออม 3 ปี อัตราดอกเบี้ย 2.55 % ต่อปี หักจากเงินได้รายเดือนของสมาชิกเท่านั้น เริ่มตั้งแต่ 1 ตุลาคม 2568 เป็นต้นไป ซึ่งเพื่อนสมาชิกหลายท่านเรียกร้องมา เพื่อนสมาชิกสามารถฝากขั้นต่ำเพียง เดือนละ 500 บาท จนถึง 20,000 บาท โดยการออมง่ายๆ เพื่อนสมาชิกให้หักจากเงินเดือนได้เลยค่าง่าย สะดวกสบาย การพัฒนาด้านผลิตภัณฑ์ต่างๆ สหกรณ์ออมทรัพย์ กรมอนามัย จำกัด เชิญชวนเพื่อนสมาชิกที่สนใจมาใช้บริการผลิตภัณฑ์กัน รวมถึงการรวมหนี้จากสถาบันต่างๆ การกู้ยืมกระบบ บัตรเครดิต เพื่อนๆ สามารถติดต่อสอบถาม ข้อมูลกับ เจ้าหน้าที่ ณ สำนักงานสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด

สุดท้ายนี้ ขอฝากเพื่อนสมาชิกที่รักทุกท่าน ติดตามสารสัมพันธ์ คอลัมน์ เจาะลึก มีคำถาม คำตอบคำรวมถึงคำแนะนำการดูแลสุขภาพ ด้วยความห่วงใยเพื่อนๆ สมาชิก เพื่อคุณภาพชีวิตที่ต่อตนเองและครอบครัว ด้วยค๊ะ พบกับใหม่ฉบับหน้านะคะ สำหรับฉบับนี้ขอล่าคำว่า สวัสดิค๊ะ





เจาะลึกทุกคำถามจากสมาชิก



นายภูเมศวร์ วงษ์คำ
กรรมการศึกษาและประชาสัมพันธ์



สวัสดีเพื่อนๆ สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด ทุกท่านครับ กระผมนายภูเมศวร์ วงษ์คำ กรรมการศึกษาและประชาสัมพันธ์
รับหน้าที่ในคอลัมน์ “เจาะลึกทุกคำถามจากสมาชิก” ฉบับนี้มีเพื่อนสมาชิกสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสวัสดิการต่างๆ ผลัดกันเงินกู้ ผลัดกันเงินรับฝาก
อัตราดอกเบี้ยเงินกู้ และอัตราดอกเบี้ยเงินรับฝากสหกรณ์ กระผมจึงรวบรวมทุกคำถามมาตอบไว้ให้คอลัมน์เจาะลึกทุกคำถามจากสมาชิก ครับ



Q: หากต้องการค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับข่าวสารหรือประกาศล่าสุดของสหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย ควรเข้าไปที่ไหน?

A: สามารถเข้าไปที่เว็บไซต์สหกรณ์ฯ www.anamaicoop.com ในหมวด “ข่าวประชาสัมพันธ์” หรือ “ประกาศ”

Q: สมาชิกต้องการตรวจสอบระเบียบ ข้อบังคับ หรือคู่มือสหกรณ์ สามารถหาข้อมูลได้อย่างไร?

A: เข้าไปที่เว็บไซต์สหกรณ์ และเลือกเมนู “ข้อมูลสหกรณ์” เลือกหัวข้อที่ต้องการเพื่อดูและดาวน์โหลดไฟล์ที่เกี่ยวข้อง

Q: หากสมาชิกต้องการทราบระเบียบการกู้เงินหรือหลักเกณฑ์การกู้ ควรหาข้อมูลจากช่องทางใด?

A: เข้าเว็บไซต์สหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด เลือกเมนู “ข้อมูลสหกรณ์” เลือกระเบียบว่าด้วยการให้เงินกู้

Q: สมาชิกสามารถติดตามผลการดำเนินงานทางการเงินหรือรายงานประจำปีของสหกรณ์ได้จากที่ใด?

A: เว็บไซต์สหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด เลือกเมนู “สินทรัพย์ หนี้สิน กำไร”

Q: ถ้าต้องการตรวจสอบสิทธิ์หรือสอบถามเรื่องเงินปันผล ต้องใช้ช่องทางการสื่อสารใด?

A: ติดต่อสหกรณ์ฯ ได้ที่ เบอร์ 085-5678831, 02-590-4226 4233 4231, LINE ID : anamai4466 และปันผลจะแสดงในระบบสมาชิกออนไลน์ด้วย

Q: ถ้าสมาชิกพบปัญหาในการใช้งานเว็บไซต์สหกรณ์, ระบบสมาชิกออนไลน์ ควรแจ้งผ่านช่องทางใด?

A: แจ้งได้ที่ “ช่องทางติดต่อเรา” บนเว็บไซต์ หรือ โทรศัพท์ 085-5678831 สอบถามเจ้าหน้าที่โดยตรง

Q: สหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัยมีช่องทางออนไลน์อื่น ๆ นอกจากเว็บไซต์หรือไม่?

A: มี เช่น Facebook : สหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด,
Line ID : anamai4466,
Mail : anamai4466@gmail.com
สำหรับประชาสัมพันธ์และตอบคำถามสมาชิก



การกินเพื่อสุขภาพ

การ “นับแคล” หรือ การคำนวณพลังงานอาหาร เป็นวิธีดูแลสุขภาพที่ช่วยให้เราเข้าใจว่าแต่ละวันร่างกายได้รับพลังงานมากน้อยเพียงใด เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ลดอ้วน หรือรักษาสุขภาพให้สมดุล

1) แคลอรีคืออะไร

แคลอรี (Calorie หรือ kcal) = หน่วยพลังงานที่ร่างกายใช้ในการทำงาน เช่น หายใจ เดิน ทำงาน หรือออกกำลังกาย โดยอาหารแต่ละหมู่ให้พลังงานไม่เท่ากัน เช่น คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม = 4 kcal โปรตีน 1 กรัม = 4 kcal ไขมัน 1 กรัม = 9 kcal แอลกอฮอล์ 1 กรัม = 7 kcal

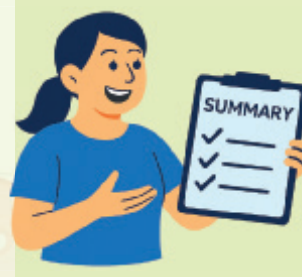
2) ร่างกายต้องใช้กี่แคลต่อวัน

ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และการเคลื่อนไหว เช่น ผู้ชายทั่วไป : 2,000–2,500 kcal/วัน ผู้หญิงทั่วไป : 1,600–2,000 kcal/วัน หากต้องการ ลดน้ำหนัก → ลดลงวันละ 300–500 kcal และ หากต้องการ เพิ่มน้ำหนัก → เพิ่มขึ้นวันละ 300–500 kcal

นายภูเมศวร์ วงษ์คำ กรรมการศึกษาและประชาสัมพันธ์

3) หลักการนับแคลแบบง่าย ๆ การอ่านฉลากโภชนาการ ทุกครั้ง ใช้แอปฯ หรือเว็บไซต์ช่วยคำนวณ การจัดจานอาหารตาม สูตร 2:1:1 ของกรมอนามัย เช่น ½ จาน = ผัก ¼ จาน = ข้าว-แป้ง และ ¼ จาน = เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน

4) เคล็ดลับการนับแคลให้ได้ผล 1. จดบันทึกทุกมื้อ จะช่วยให้ควบคุมง่าย 2. เน้นอาหารสด ลดของทอด-ของหวาน 3. ออกลูกมือหลัก เพราะจะทำให้หิว แล้วกินเกิน 4. ควบคุมอาหาร ควบคู่กับการออกกำลังกาย เพื่อเผาผลาญเพิ่ม



สรุป การนับแคลไม่ใช่เรื่องยาก แค่รู้จักพลังงานที่ร่างกายต้องการ และใส่ใจปริมาณที่กินในแต่ละวัน ก็สามารถควบคุมน้ำหนักและสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ช่องทางการติดต่อสหกรณ์



หนังสือรายงานกิจการปี 2567



LINE

ID : anamai4466

: 085-5678831



สหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด



www.anamaicoop.com



สหกรณ์ออมทรัพย์กรมอนามัย จำกัด
88/22 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

นามผู้รับ

แสดง

บรรณาธิการบริหาร : นายวินัย รอดไพร
: นายภูเมศวร์ วงษ์คำ
: นางพรรณพร จำปี

กองบรรณาธิการ : นางวิไลตี อยู่ศรีเจริญ น.ส.ภณจิลา สุวานนท์ น.ส.จุฑาภา บัวพรหมมี
: นายอนุวัฒน์ มีเสน นางสาวเบญจมาภรณ์ บุญเสริมทรัพย์
: นางสาวกัลลิกา มาน้อย