



ที่ มท ๐๘๑๐.๕/ว ๑๙๕๖

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กทม. ๑๐๓๐๐

๑๙ กันยายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์อินโฟกราฟิก (Infographic) ไอโอดีน

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย อินโฟกราฟิก (Infographic) ไอโอดีน

จำนวน ๑ แผ่น

ด้วยปัจจุบันประเทศไทยยังประสบปัญหาประชากรขาดสารไอโอดีน โดยเฉพาะในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ที่ต้องการได้รับสารไอโอดีนในกระบวนการพัฒนาสมองและสติปัญญาของทารก ซึ่งการที่หญิงตั้งครรภ์ได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอ จะส่งผลให้เกิดความต้อยของสมองในทารกและเด็ก นอกจากนี้ในแต่ละช่วงวัยต้องการไอโอดีนไม่เท่ากัน ทั้งนี้กรมสุขภาพจิตได้ดำเนินการสำรวจสถานการณ์ไอคิวของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ ทั่วประเทศจำนวน ๒๓,๖๔๑ คน พบว่าเด็กมีคะแนนไอคิวเฉลี่ยอยู่ที่ ๙๘.๒ ซึ่งสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับการสำรวจในปี ๒๕๕๔ ที่เฉลี่ยอยู่ที่ ๙๔ เด็กไทยมีไอคิวอยู่ในเกณฑ์ปกติถึง ๒ ใน ๓ หรือร้อยละ ๖๘ ขณะที่เด็กจาก ๔๒ จังหวัดรวมทั้งกรุงเทพมหานครมีไอคิวสูงเกิน ๑๐๐ ขึ้นไป อย่างไรก็ตาม เด็กบางส่วนใน ๓๕ จังหวัดมีไอคิวต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน นอกจากนี้ ยังพบเด็กที่มีระดับสติปัญญาอยู่ในเกณฑ์บกพร่องหรือต่ำกว่า ๗๐ ถึงร้อยละ ๕.๘ ซึ่งสูงกว่ามาตรฐานสากลคือไม่ควรเกินร้อยละ ๒ โดยเด็กในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้มีปัจจัยเสี่ยงสูงกว่าภาคอื่นๆ ตลอดจนพบว่าเด็กนอกเขตอำเภอเมือง มีระดับไอคิวเฉลี่ย ๙๖.๙ ขณะที่เด็กในเขตอำเภอเมืองมีไอคิว ๑๐๑.๕ และเด็กในพื้นที่กรุงเทพมหานครมีไอคิวเฉลี่ย ๑๐๓.๔

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว เพื่อให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและประชาชนทราบ และเกิดความตระหนักถึงความสำคัญในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนได้อย่างเหมาะสม ส่งผลต่อการพัฒนาสมองและสติปัญญาของประชาชนในท้องถิ่น จึงขอความร่วมมือจังหวัดประชาสัมพันธ์ข้อมูลดังกล่าว ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทราบและดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้สามารถดาวน์โหลด อินโฟกราฟิก (Infographic) ไอโอดีน ได้ที่ [www.dla.go.th](http://www.dla.go.th) ในส่วนของ “หนังสือราชการ”

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายจรินทร์ จักกะพาก)  
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

กองพัฒนาและส่งเสริมการบริหารงานท้องถิ่น

ส่วนส่งเสริมการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

โทร. ๐-๒๒๔๑-๙๐๐๐ ต่อ ๒๑๑๔

โทรสาร ๐-๒๒๔๑-๙๐๐๐ ต่อ ๒๑๑๒

# มารู้จัก...ไอโอดีนกันดีกว่า

โดย กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



## ไอโอดีน

คือสารอาหารที่มีส่วนสำคัญในการสร้างไทรอยด์ ฮอร์โมน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและพัฒนาการของสมอง

### ...อาหารที่มีไอโอดีนสูง...



### ...ประโยชน์ของไอโอดีน...

- ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน, โรคคอพอก, โรคเอ๋อ
- เสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย
- พัฒนาสมองและสติปัญญา



### ...การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ...

น้ำปลา เกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรส ต้องระบุว่า **"ใส่เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน"** หรือ **"ผสมไอโอดีน"** หรือ **"เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน...%"**



### ...เกลือเสริมไอโอดีน...

#### การเลือกซื้อเกลือ

- ฉลากที่มีข้อความ ชื่อเกลือเป็นภาษาไทย
- ชื่อ และ ที่อยู่ของผู้ผลิตหรือจำหน่าย
- เดือน และปี ที่ผลิต โดยมีข้อความว่า "ผลิต" กำกับไว้ด้วย
- มีข้อความว่า "ควรบริโภคก่อน ...."

#### การเก็บรักษาเกลือ

- เก็บที่อุณหภูมิห้องปกติ หรือในถุง/ภาชนะที่ปิดสนิท
- เก็บให้ห่างจากความชื้น

#### การใช้เกลือที่ถูกต้อง

เขย่าภาชนะบรรจุเกลือก่อนใช้งานเพื่อไม่ให้ไอโอดีนตกตะกอน

#### รู้หรือไม่ ??

เกลือเสริมไอโอดีน 1 ช้อนชา มีไอโอดีน 150 ไมโครกรัม



ในขณะที่เกลือทะเล 1 ช้อนชา มีไอโอดีนเพียง 10-15 ไมโครกรัม