





# สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เข้าสู่เดือนสุดท้ายของปี 2566 เดือนธันวาคม อาจจะเป็นช่วงเวลาสุดท้ายสำหรับประเมินการเปลี่ยนแปลงตัวเองตามเป้าหมายปีที่ตั้งไว้ เพื่อเตรียมพร้อมที่จะตั้งเป้าหมายใหม่ในปีใหม่ที่จะมาถึง

### ทำไมคนเราถึงต้องมองหาสิ่งใหม่ๆ แนวทางใหม่ๆ ในชีวิตอยู่เสมอ?

อาจด้วยโลกและสังคมที่เคลื่อนไปข้างหน้า พร้อมกับสภาวะใหม่ๆ ปัญหาใหม่ๆ บังเกิดขึ้น จนหากเราไม่ขยับปรับตัวตาม สิ่งใหม่ ปัญหาใหม่เหล่านั้นอาจกระทบต่อความปกติของสภาวะของเราได้

เช่นเดียวกับงานสร้างเสริมสุขภาพ ที่ก็ไม่อาจจะหยุดอยู่กับที่เดิมได้ สสส. ได้เกิดขึ้นมาเพื่อเป็นกลไกสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพใหม่รองรับการปรับเปลี่ยนโจทย์ของสภาวะยุคใหม่ ที่เพียงบริการทางการแพทย์เดิมๆ ไม่อาจจะรองรับได้

22 ปี การเดินทางของ สสส. จึงมุ่งสรรค์สร้างหนทางใหม่ๆ ที่จะรับมือปัญหาของยุคสมัยและก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสมดุลสภาวะของสังคมไทยอันหลากหลาย หรือเราเรียกบทบาทด้านนี้ว่า **“การสร้างนวัตกรรม”** ในภาพรวมของบทบาท สสส. ที่สื่อออกไปว่า **“สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข”**

หนึ่งในการทำงานสร้างนวัตกรรมเชิงรุกโดยตรงที่ สสส. ได้ดำเนินงานต่อเนื่องมา 6 ปีแล้วคือ การสร้างนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ด้วยการบ่มเพาะและสร้างนวัตกรรมใหม่ให้เกิดขึ้นในสังคม เพื่อมาตอบโจทย์ แก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น

ตลอดระยะเวลา 6 ปี มีทีมส่งผลงานเข้าประกวดจากทั่วประเทศ จำนวน 1,484 ทีม เพราะเมล็ดพันธุ์นวัตกรรมใหม่เกือบ 6,000 คน บ่มเพาะแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ ทักษะพัฒนานวัตกรรม และการต่อยอดขยายผลงานพัฒนาต้นแบบนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพกว่า 170 ผลงาน

ในปีนี้มีนวัตกรรมเข้าร่วมถึง 250 ทีม ซึ่งพวกเขาเหล่านี้ จะเป็นความหวังเป็นเมล็ดพันธุ์รุ่นใหม่ที่จะพร้อมงอกงาม หากได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมให้ความคิดสร้างสรรค์เหล่านั้น ไปสู่การลงมือปฏิบัติจริงได้อย่างมีระบบแบบแผนและคอยติดตามช่วยเหลืออย่างเหมาะสม

Prime Minister’s Award for Health Promotion Innovation 2023 เป็นรางวัลระดับชาติซึ่งต่อยอดมาจาก ThaiHealth Inno Award เมื่อปี 2560 โดย สสส. ได้สนับสนุน และสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้เกิดขึ้น เพื่อให้นวัตกรรมใหม่สามารถต่อยอดผลงานไปสู่การแก้ปัญหาสภาวะของประชาชนวงกว้าง ไม่ว่าจะเป็นการเชื่อมโยงสู่การให้บริการและนโยบาย หรือสู่การจดสิทธิทางปัญญา การเข้าสู่วงจรการผลิตและจำหน่ายทางธุรกิจ เป็นต้น และเชื่อว่าในอนาคตการพัฒนานวัตกรรมอาจไปถึงระดับนานาชาติได้ด้วย

อีกเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งในช่วงปลายปีแบบนี้ คือ การหยุดความสูญเสียจากอุบัติเหตุทางถนนด้วย เพราะปริมาณการเดินทางจะเพิ่มขึ้นสูงในช่วงเทศกาลของการเฉลิมฉลอง ทำให้แต่ละปีมีความพยายามอย่างหนักในการหยุดความสูญเสีย



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

นอกจากระบบการร่วมกันทำงานบนถนนสายหลักสายรอง และการทำงานลงไปในระดับองค์กรที่กระตุ้นให้สถานประกอบการต่างๆ มาร่วมกำหนดมาตรการดูแลความปลอดภัยของพนักงานแล้ว ยังได้ค้นพบว่า **“ชุมชน”** ที่กระจายไปดูแลผู้คนระดับรากหญ้าทั่วประเทศ นับเป็นทั้งจุดเสี่ยงที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้ง ทำให้เกิดการบาดเจ็บและเสียชีวิตจำนวนมาก และก็เป็นจุดที่จะเข้ามาช่วยแก้ไขปัญหาคriticalนี้เช่นกัน

การร่วมมือกันระหว่างท้องถิ่นเพื่อสร้างความปลอดภัยให้เกิดขึ้น ในตำบลสภาวะทั้งหลาย เป็น **“ตำบลขับขี่ปลอดภัย”** สามารถสร้างกฎเกณฑ์ร่วมกันเพื่อความปลอดภัยและนำมาสู่ด่านชุมชน ที่จะช่วยหยุดความสูญเสีย ในปีนี้มีการยกระดับไปสู่ **“อำเภอขับขี่ปลอดภัย”** ซึ่งถือเป็นการต่อยอด และแลกเปลี่ยนเรียนรู้วิธีการทำงาน เพื่อขยายความร่วมมือออกไป เพื่อหยุดความสูญเสีย และสร้างถนนที่ปลอดภัยให้กับทุกคน

ที่ผ่านมา สสส. ได้ร่วมสานพลังเครือข่าย เพื่อให้เกิดความตระหนักในการหยุดความสูญเสียนี้อย่างต่อเนื่อง โดยใช้แนวคิด เข้าใจ เข้าถึง พัฒนาศักยภาพทุนทางสังคม กระตุ้นให้เกิดแนวทางการพัฒนาและวิธีการใหม่ พัฒนาทักษะคนทำงาน ร่วมขับเคลื่อนนโยบายทั้งระดับ อำเภอ จังหวัด ภูมิภาคและประเทศอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน โดยเชื่อว่าการยกระดับจากตำบล เป็นอำเภอ จะสามารถขยายวงต่อไปเพื่อถนนที่ปลอดภัยของทุกคน

สุดท้ายนี้ ขอส่งคำอวยพรในวาระปีศักราชใหม่นี้ **แต่ทุกท่าน ให้ถึงพร้อมซึ่งสภาวะดีทั้งมิติกาย จิต ปัญญา สังคมเสมอไปครับ**

# สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ  
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี  
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร  
กรุงเทพฯ 10120

# สร้างสุข<sup>😊</sup>

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 19 ฉบับที่ 266 ธันวาคม 2566

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

นวัตกรรมรุ่นใหม่ หัวใจสุขภาวะ  
ประเด็นไฉนสร้างเสริมสุขภาพ

12

สุขสร้างได้

ตำบลชัยปถอธรณ์ ก้าวต่อไปเพื่อหยุดสูญเสีย

16

คนสร้างสุข

“ชุมชน” ระเบิดความเข้มแข็ง เริ่มต้นจากภายใน

18

สุขรอบบ้าน

โควิดยังไม่ได้จากไปไหน... “ลองโควิด” ก็เช่นกัน

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดังสุขภาพดี

ดูแลตัวเอง ฉบับ ก๊อต จิรายุ

23

สุขลับสมอง

คนไทย  
มีสุขภาวะ  
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิต สมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล



# P M

## AWARD 2023

### HEALTH PROMOTION INNOVATION

# นวัตกรรมรุ่นใหม่ หัวใจสุขภาวะ

## ประชันไอเดียสร้างเสริมสุขภาพ

โลกปัจจุบันเต็มไปด้วยเทคโนโลยี  
เพื่อให้เราใช้ชีวิตอย่างสะดวกสบาย

ไม่เว้นแม้แต่เรื่องสุขภาพ ก็มีการสร้างนวัตกรรมต่าง ๆ ขึ้นมา  
และเพื่อให้เรามีสุขภาพที่ดีกว่าเดิม  
นั่นคือความจำเป็นที่ต้องมีนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

“นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ” คือ แนวคิด กระบวนการ หรือสิ่งประดิษฐ์ ที่เกิดขึ้นจาก  
การผสมผสานความคิดริเริ่มสร้างสรรค์บนฐานของวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและนวัตกรรม  
ให้เป็นผลงานที่นำไปสู่การแก้ปัญหา หรือพัฒนาสังคมสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ  
ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ หรือส่งเสริมให้คนมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน





# ทำไมถึงต้องมี นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ?

ในโลกที่เต็มไปด้วยปัญหาที่ซับซ้อนขึ้นตามสภาพสังคม เศรษฐกิจ และสถานการณ์ที่ไม่เหมือนเดิม ส่งผลต่อสุขภาพของคนไทยมากขึ้น และการแก้ปัญหาสุขภาพนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย การสร้างสรรค์วิธีการหรือนวัตกรรมใหม่ ๆ ที่มาดูแลสุขภาพหรือรักษา สำหรับผู้ป่วยนั้นไม่เพียงพอ การป้องกันตั้งแต่การเจ็บป่วยยังไม่เกิดที่จะนำมาใช้แก้ปัญหาสุขภาพจึงเป็นตัวช่วยที่สำคัญ

การคิดค้นนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ จะช่วยแก้ไขปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ทั้งที่ยังแก้ไขไม่ได้ รวมถึงปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ และส่งเสริมให้คนมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืนทั้ง 4 มิติ ได้แก่ กาย จิต ปัญญา และสังคม เพราะสุขภาพที่ดี ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย



สสส. สนับสนุนให้เกิดนวัตกรรมใหม่ เพื่อร่วมกันแก้ปัญหาสุขภาพของคนไทย ผ่านการประกวดผลงานโดยเริ่มจาก

โครงการ ThaiHealth Inno Award ที่ดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2560 ก่อนยกระดับความสำคัญมาเป็นการประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ Prime Minister's Award for Health Promotion Innovation นับเป็นปีที่ 3 ที่รางวัลนี้ได้กลายเป็นรางวัลระดับชาติ ได้รับรางวัลจากนายกรัฐมนตรี

ความสำคัญของนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ถือเป็นสิ่งที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งด้านนโยบาย สิ่งแวดล้อม เสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน รวมถึงพฤติกรรมให้มีสุขภาพครบ 4 มิติ สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ 10 ปีของ สสส. ในเรื่อง **“การสนับสนุนงานวิชาการ และรังสรรค์นวัตกรรม”**



จบไปแล้ว  
กับงานประกาศรางวัล  
PM's Award 2023





ในปีนี้มีนวัตกรรมเข้าร่วม 250 ทีม ทีมเทรังกาย แรงใจ เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาศักยภาพตลอด 4 เดือน เช่น การสร้างเสริมสุขภาพ การสร้างความเข้าใจ ความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพ กระบวนการพัฒนานวัตกรรม พัฒนาแผนธุรกิจ ต่อยอดผลงาน และแนวทางสร้างความยั่งยืน

โดยทีมนวัตกรรมจะได้พบกับวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ ที่จะมาให้ความรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการสร้างสรรค์ผลงานนวัตกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพในหลากหลายรูปแบบทั้งผลิตภัณฑ์ กระบวนการ และเทคโนโลยีดิจิทัล เพื่อเรียนรู้กันว่า **“นวัตกรรมสร้างได้อย่างไร ?”** ได้รับคำปรึกษาตลอดกิจกรรม ทำให้ออกมาเป็นเวทีที่เปิดโอกาสให้แสดงความสามารถ ก็ยังเชื่อได้ว่านักเรียน นักศึกษา start up และ ภาคี สสส. ที่ได้เข้าร่วมการประกวดในครั้งนี้ จะเป็นความหวังในการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพในอนาคตได้อย่างแน่นอน



22 ปี ของ สสส. ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสังคมไทยหลายด้าน **ดร.สุปรिता อุดลยานนท์ ผู้จัดการกองทุน สสส.** ชี้ให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพให้มีสุขภาวะที่ดีขึ้น จำเป็นต้องใช้ **“นวัตกรรม”** ซึ่งตลอดระยะเวลา 6 ปี มีทีมส่งผลงานเข้าประกวดจากทั่วประเทศจำนวน 1,484 ทีม เพาะเมล็ดพันธุ์นวัตกรรมรุ่นใหม่ เกือบ 6,000 คน นับเป็นการบ่มเพาะแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ ทักษะพัฒนานวัตกรรม

ผลงานที่เกิดขึ้นยังได้รับการพัฒนาต่อยอดอีกกว่า 170 ผลงาน นับเป็นการปรับเปลี่ยนการทำงานเพื่อตอบโจทย์ต่อปัญหาสุขภาพปัจจุบัน ที่ต้องการการแก้ปัญหาเชิงรุกสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

**การสร้างนวัตกรรมรุ่นใหม่ จึงนับเป็นหัวใจของการสร้างสุขภาวะในอนาคต**

“นวัตกรรมไม่ใช่แค่เรื่องการแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ในวันนี้ แต่เป็นการมองหาหนทางให้กับวันพรุ่งนี้ สสส. มุ่งสร้างนวัตกรรมที่เป็นสะพานเชื่อมต่อการเข้าถึงเทคโนโลยีสร้างเสริมสุขภาพอย่างเท่าเทียม โดยเฉพาะกลุ่มผู้ขาดโอกาสเข้าถึง เช่น ผู้สูงอายุ คนพิการ แรงงานนอกระบบ ในโลกยุคใหม่ที่ “นวัตกรรม” เปิดช่องทางแห่งความหวัง การสร้างเครือข่ายคนทำงานด้านนวัตกรรม ให้มีศักยภาพ มีความคิดสร้างสรรค์ จากไอเดียเล็ก ๆ ตรงนี้ เกิดเป็นบริษัท SMEs ขับเคลื่อนเศรษฐกิจ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทั้งด้านนโยบาย สิ่งแวดล้อม เสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน โดยภาครัฐ ภาคเอกชน โรงพยาบาล ภาคการศึกษา ที่สนใจสามารถเข้ามาหยิบยกผลงานไปขยายผล สนับสนุนต่อยอด เพื่อสร้างระบบนิเวศในการสร้างนวัตกรรมที่ยั่งยืน เป็นผลดีกับไทยโดยรวม ในการรับมือกับปัญหาสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ”

**ดร.นพ.สุมนิต คิลสรณ**  
กรรมการกองทุน สสส.  
และประธานอำนวยการจัดประกวด



# 4

## ผลงานเด่นชนะเลิศ PM Award 2023

1

ประเภทมัธยมศึกษาตอนปลาย

คือ ทีม Blue Blood Team จากโรงเรียนตากพิทยาคม

ผลงาน Safety Town บอร์ดเกมสร้างความรู้ด้านความปลอดภัยทางถนน



*“สร้างวินัยจราจรตั้งแต่เด็ก  
โตไปไม่ทำผิดกฎ ลดเสี่ยงอุบัติเหตุ”*

น.ส.สุชานันท์ ด้อยนะ เล่าที่มาแนวคิดเกิดจากพบว่าไทย มีอัตราการเกิดอุบัติเหตุทางถนนสูงระดับโลก เหตุเพราะประมาท ไม่รู้ ไม่เข้าใจ หรือไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร จึงอยากปลูกฝังนักเรียนอายุ 10-15 ปี ที่เริ่มขับขี่ และมีอุบัติเหตุให้เข้าใจกฎจราจร

ผลงานถูกออกแบบเป็นบอร์ดเกม Safety Town เล่นได้ตั้งแต่ 2-6 คน เล่นทั้งหมด 4 รอบ ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที โดยจำลองการขับรถยนต์หรือจักรยานยนต์ และเดินทางไปยังสถานที่เป้าหมายที่กำหนดให้คือ สถานที่ท่องเที่ยวใน จ.ตาก ผู้เล่นจะต้องปฏิบัติตามกฎจราจรและป้ายจราจรให้ถูกต้องแข่งว่าใครจะไปถึงก่อนเป็นผู้ชนะ

ระหว่างเล่นจะพบกับการ์ดอุปสรรค เช่น เขตก่อสร้าง หากทำผิดกฎจราจรก็ต้องสุ่มการ์ดวัดดวง เช่น เกิดอุบัติเหตุ ถูกลงโทษ ถูกตัดแต้มบนใบขับขี่ หากแต้มหมดจะต้องเอาคะแนนบนบอร์ด 3 คะแนน มาแลกเปลี่ยนซื้อคืน เพื่อสามารถเล่นรอบถัดไปได้ ผู้ได้คะแนนสูงสุดในบอร์ดจะเป็นผู้ชนะ

*“การเล่นแบบจำลองสถานการณ์ ได้เจอบ้ายและกฎจราจรต่าง ๆ ประมาณ 45 ป้าย การเรียนรู้จะเกิดขึ้นระหว่างนั้น โดยไม่ต้องท่องจำ แกรมเข้าใจว่าต้องปฏิบัติอย่างไร ให้ขับขี่อย่างปลอดภัย จากการทดสอบผู้เล่น 50 คน มีความเข้าใจมากขึ้น แน่ใจว่า ความคาดหวังคือเมื่อเข้าใจจะไม่ทำผิดและลดอุบัติเหตุบนท้องถนนลงได้”* น.ส.สุชานันท์ ระบุ



2

ประเภทอาชีวศึกษา (ปวช.หรือเทียบเท่า)

คือ ทีม New Poly Team V.2 จากวิทยาลัยเทคโนโลยีโปลิเทคนิคลานนา เชียงใหม่  
ผลงานบอร์ดเกม “No Suffer” อัยารอแก้ว ให้ใครมาบูลลี่



*“รับมือบูลลี่ในสถานศึกษา  
ผ่านบอร์ดเกม เสริมแกร่งจิตใจ”*

นายวุฒิไกร จันทรสม เล่าถึงแนวคิดว่า การกลั่นแกล้งไม่ใช่สิ่งที่ไม่ควรโดน คนที่ถูกบูลลี่อาจประสบปัญหาทางสุขภาพจิตได้ เช่น ซึมเศร้า กระทั่งต่อการเรียนหรือร้ายแรงไปสู่การคิดฆ่าตัวตาย

บอร์ดเกมถูกออกแบบคล้ายเกมเศรษฐี ผู้เล่นเป็นตัวละคร เมื่อทอยเต๋าไปตามช่อง จะพบกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะถูกกลั่นแกล้ง บูลลี่ และสถานการณ์ให้กำลังใจ เมื่อเจอแง่บวกพลังใจจะเพิ่มขึ้น เจอปัญหาพลังใจลดลง

ระหว่างเล่น เมื่อเจอปัญหาจะมีคู่มือ แนวทางการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง เช่น โดนล้อ ทะเลาะวิวาท จะต้องหาวิธีไม่ทำให้สถานการณ์ร้ายแรงกว่าเดิม เช่น ด่ามาด่ากลับ หรือตอบโต้กลับด้วยความรุนแรง ซึ่งคำแนะนำอ้างอิงข้อมูลจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ และมีพาร์ตเนอร์เป็นคลินิกจิตเวชของ ร.พ.นครพิงค์ เชียงใหม่ เป็นที่ปรึกษา

**“หลังจากนำไปให้เล่น ได้รับเสียงสะท้อนว่า ได้รับความรู้ใหม่ ๆ เช่น ไม่เคยรู้มาก่อนว่าถูกบูลลี่จนมีปัญหาสภาวะทางจิตใจต้องโทร 1330 หรือวิธีการตอบโต้รับมือสถานการณ์ที่ถูกต้องต้องทำอะไร”** นายวุฒิไกร กล่าว

คนที่มาเล่น มาจากต่างสาขาที่มีมุมมองต่างกัน มีทั้งคนที่ถูกบูลลี่ คนบูลลี่ จากการสังเกตและสอบถาม นักศึกษาชื่นชมว่าสนุก และยังได้เพื่อนใหม่ ได้รับความรู้ใหม่ เมื่อจากการเก็บข้อมูล 1 เดือน จากทีม HOPE ที่เกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าและความเครียด และคลินิกเรือนสุขภาพที่วิทยาลัย ที่คอยรับเรื่องเมื่อเกิดทะเลาะวิวาทหรือปัญหาภาวะความเครียด พบว่า ปัญหาลดน้อยลง 60% บอร์ดเกม “No Suffer” เป็นอีกตัวช่วยที่ช่วยเสริมแกร่งทางจิตใจได้จริง



3

**ประเภทประชาชนทั่วไป/Start Up กลุ่มไอเดียนวัตกรรม**

**คือ ทีม AiHUB**

**ผลงาน AiHelp แพลตฟอร์มกะพริบตาของคนคิดเตียงเพื่อสื่อสารกับผู้ดูแล**

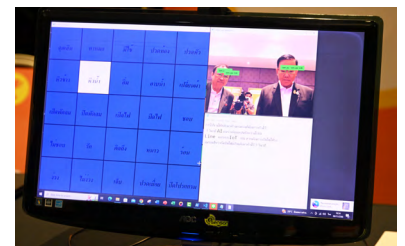


**“AI ช่วยผู้ป่วยคิดเตียง ช่วยเหลือตัวเองได้ ลดภาระผู้ดูแล”**

นายรุ่งโรจน์ กรุงเกษม วิศวกร AI เล่าที่มาของการทำนวัตกรรม หลังเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยติดเตียงในครอบครัวที่สื่อสารกันไม่ได้ จึงหาทางให้ผู้ป่วยได้สื่อสารและทำความเข้าใจกัน

แพลตฟอร์มกะพริบตา มีอุปกรณ์ที่มีกล้องตรวจจับภาพของผู้สูงอายุ ผู้พิการ ผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือผู้ป่วยติดเตียง ระยะ 3-5 เมตร ในแนวตั้งฉากกับดวงตาการใช้งาน จะป้อนคำที่ผู้ป่วยอยากสื่อสาร เช่น จุกเฉิน หิว เปิดไฟ ปิดไฟ เปิดโปรแกรม ปิดโปรแกรม และเพิ่มชุดคำสั่งได้

คำที่ตั้งไว้จะถูกปล่อยเสียงมาทุก 5 วินาที หากผู้ป่วยต้องการสิ่งใด เมื่อมาถึงข้อความนั้นก็ให้กะพริบตา 3 วินาที ระบบก็จะประมวลผลและตอบสนองต่อไป ด้วยกล้องไอโอที (Internet of Things) ที่นำอุปกรณ์ไฟฟ้ามาต่อไว้ ก็จะสื่อสารได้ตั้งใจ



ระบบ AI นี้ยังเชื่อมต่อกับ LineOA ที่ให้ผู้ดูแลใช้งานในระบบ และสามารถเพิ่มจำนวนผู้ดูแลเข้ามาอยู่ในไลน์ได้ ทำให้เห็นข้อความที่ผู้ป่วยติดเตียงต้องการสื่อสารหรือขอความช่วยเหลือได้ สิ่งหนึ่งซึ่งได้ผลดีมากคือ การเพิ่มคำว่า “รัก” เข้าไป ทำให้ได้สื่อสารความรู้สึกกัน

**“นวัตกรรมนี้ถือว่าช่วยให้ผู้ป่วยช่วยเหลือตัวเองเบื้องต้นได้ สามารถสื่อสารกันได้เข้าใจมากขึ้น ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ลดความเสี่ยงของโรคซึมเศร้าและปัญหาด้านสุขภาพ”** นายรุ่งโรจน์กล่าวทิ้งท้าย





# ผลการประกวด Prime Minister's Award for Health Promotion Innovation 2023

## + ผลการประกวดประเภทมัธยมศึกษาตอนปลาย



### รางวัลชนะเลิศ

ทีม : BLUE BLOOD TEAM

ผลงาน : Safety Town บอร์ดเกมสร้างความรู้  
ด้านความปลอดภัยทางถนน  
โรงเรียนตากพิทยาคม



### รองชนะเลิศอันดับ 1

ทีม : Anyfit

ผลงาน : AnyFit อุปกรณ์และแอปพลิเคชัน  
เสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย



### รองชนะเลิศอันดับ 2

ทีม : SMD Team Gen2

ผลงาน : Bile Duct Cancer Survivor  
บอร์ดเกมสร้างความรู้เรื่องมะเร็งถุงน้ำดีสำหรับเยาวชน  
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น  
ฝ่ายมัธยมศึกษา (มอดินแดง)



### รางวัลชมเชย

ทีม : Veggie War

ผลงาน : การ์ดเกมผักผลไม้ Veggie War  
(สงครามเวจจี)  
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร  
(ฝ่ายมัธยม)

## + ผลการประกวดประเภทอาชีวศึกษา (ปวช. หรือเทียบเท่า)



### รางวัลชนะเลิศ

ทีม : New Poly Team V.2

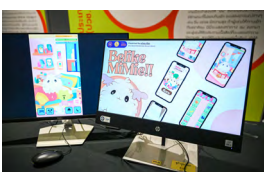
ผลงาน : บอร์ดเกม "No Suffer"  
อย่ารอแก้ว ให้ใครมาบูลลี่  
วิทยาลัยเทคโนโลยีโปลิเทคนิคลานนา เชียงใหม่



### รองชนะเลิศอันดับ 1

ทีม : My Protect เกมป้องกันโรค

ผลงาน : การ์ดเกม SAFE SUC SEX ให้ความรู้  
เกี่ยวกับความร้ายแรงของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์  
วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคตะวันออก (อี.เทค) จ.ชลบุรี



### รองชนะเลิศอันดับ 2

ทีม : ชูกำรูนกู่โลก

ผลงาน : Belike MiMie! เกมปรับพฤติกรรม  
ส่งเสริมการกินผักและผลไม้  
วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคตะวันออก (อี.เทค) จ.ชลบุรี



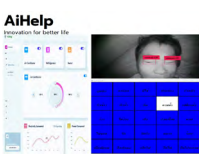
### รางวัลชมเชย

ทีม : Good 4 You

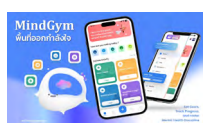
ผลงาน : Helmet Safe Your Life หมวกกันน็อก  
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการขับขี่และเพิ่มความปลอดภัย  
วิทยาลัยเทคโนโลยีพาณิชยการลานนา เชียงใหม่



**+ ผลการประกวดประเภทประชาชนทั่วไป/ Startup (กลุ่มไอเดียนวัตกรรม)**



**รางวัลชนะเลิศ**  
**ทีม : AiHUB**  
**ผลงาน : AiHelp แพลตฟอร์ม**  
 กะพริบตาของคนติดเตียง  
 เพื่อสื่อสารกับผู้ดูแล



**รองชนะเลิศอันดับ 1**  
**ทีม : MindGym**  
**ผลงาน : MindGym** พื้นที่ออกกำลังกาย  
 ดิจิทัลแพลตฟอร์ม กลไกกิจกรรม  
 การส่งเสริมและป้องกันด้านสุขภาพจิต



**รองชนะเลิศอันดับ 2**  
**ทีม : ใส่หมัดไม่สนลูกใคร**  
**ผลงาน : FT-SIGN**  
 แอปพลิเคชันช่วยสื่อสาร  
 สำหรับคนหูหนวก

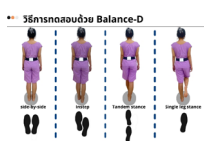


**รางวัลชมเชย**  
**ทีม : DOTS**  
**ผลงาน : Lifelink**  
 แอปพลิเคชันตรวจจับ  
 การล้มสำหรับผู้สูงอายุ

**+ ผลการประกวดประเภทประชาชนทั่วไป/ Startup (กลุ่มต้นแบบนวัตกรรม)**



**รางวัลชนะเลิศ**  
**ทีม : Concavoo cushion**  
**ผลงาน : เบาะแบบปรับเข้ากับ**  
 โครงร่างพร้อมระบบเตือน  
 เพื่อลดแรงกด



**รองชนะเลิศอันดับ 1**  
**ทีม : ทรงดี**  
**ผลงาน : Balance-D**  
 ชุดอุปกรณ์และโปรแกรม  
 การฝึกการทรงตัว



**รองชนะเลิศอันดับ 2**  
**ทีม : INDIS**  
**ผลงาน : แอปพลิเคชัน**  
 Blind Help แอปพลิเคชัน  
 ช่วยสนับสนุนการดูแล  
 สุขภาพของคนพิการ  
 ทางการมองเห็น



**รางวัลชมเชย**  
**ทีม : Joyride**  
**ผลงาน : Joy Ride** ลูกรับจ้างหลานจำเป็น  
 แพลตฟอร์มบริการแบบ One Stop  
 Service สำหรับผู้สูงอายุที่บริหารนัด  
 จัดการข้อมูลรักษา รวมทั้งส่งต่อ  
 วิธีดูแลต่อที่บ้าน

**+ ผลการประกวดประเภทภาคี สส.**



**รางวัลเชิดชูเกียรติ**  
**นวัตกรรมกระบวนการ**  
**มูลนิธินวัตกรรมสร้างสรรค์สังคม**  
**(SIY Foundation)**  
**ผลงาน : ระบบสนับสนุน**  
**การมีส่วนร่วมของสภาเด็ก**  
**และเยาวชนระดับตำบล (6+1)**



**รางวัลเชิดชูเกียรติ**  
**นวัตกรรมพื้นที่ต้นแบบ**  
**บริษัท รักลูก ฮิวแมน**  
**แอนด์ โซเชียล อินโนเวชั่น จำกัด**  
**ผลงาน : พื้นที่บูรณาการต้นแบบ**  
**ส่งเสริมทักษะสมอง EF**  
**ในเด็กปฐมวัย-Executive Functions**



**รางวัลเชิดชูเกียรติ**  
**นวัตกรรมเทคโนโลยีดิจิทัล**  
**ศาสตราจารย์ ดร.จงจิตร์**  
**อังคณาภิชา**  
**และทีมงานสงฆ์ไทยไกลโรค**  
**ผลงาน : เว็บไซต์แพลตฟอร์มตรวจคัด**  
**โภชนาดี**



สุขสร้างได้

# ตำบลขับขับปลอดภัย ก้าวต่อไปเพื่อหยุดสูญเสีย



**17,379 คน หมดโอกาสใช้ชีวิต!!**

ตัวเลขดังกล่าว คือ ผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน ปี 2565

“อุบัติเหตุ” พรากรมหายใจ และพรากรมผู้คนเหล่านี้  
จากครอบครัว จากคนที่เคยรักไป!!!



ช่วงเทศกาล นับเป็นช่วงที่สถิติอุบัติเหตุจะเพิ่มสูงกว่าช่วงอื่น ๆ เช่น ปีใหม่ 2566 ที่ผ่านมาในช่วง 7 วันอันตราย มีอุบัติเหตุ 2,440 ครั้ง ทำให้มีผู้บาดเจ็บ 2,437 คน เสียชีวิต 317 ราย ยานพาหนะที่เกิดอุบัติเหตุ 80.24% คือ รถจักรยานยนต์ โดยบริเวณที่เกิดอุบัติเหตุเกิดขึ้นใน ถนน อบต. หมู่บ้าน ถึง 24%

ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่ผ่านมา พบว่า ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่คือ ผู้ใช้รถจักรยานยนต์ และเกิดขึ้นใกล้บ้าน โดย 56% ของผู้เสียชีวิต พบว่าอยู่ในรัศมีไม่เกิน 5-10 กิโลเมตร จากที่พักอาศัย

แม้ว่า อุบัติเหตุจะเกิดขึ้นจากหลายปัจจัย แต่เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบ่อยครั้ง มักจะเกิดขึ้นในพื้นที่ชุมชน ที่มีถนนสายหลักผ่าน ดังนั้น **การทำงานกับชุมชนจึงเป็นวิธีที่จะช่วยลด ความสูญเสียได้**

ถนนที่อยู่ในความดูแลของท้องถิ่นรับผิดชอบ มีกว่า 6-7 แสนกิโลเมตร ซึ่งมากกว่าถนนที่อยู่ใน ความรับผิดชอบของกรมทางหลวง และกรมทางหลวงชนบท เพราะฉะนั้น ท้องถิ่นมีอำนาจในการ ดูแลถนนสายรองในท้องที่ของตัวเองให้สามารถบริหารจัดการ สร้างถนนที่ปลอดภัยเพื่อลดการเกิด อุบัติเหตุได้ด้วยอำนาจและทรัพยากรจากพื้นที่ได้



สสส. โดยสำนักสนับสนุนสุขภาวะชุมชน บูรณาการ ร่วมกับสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสังคม มีพันธกิจสำคัญในการช่วยเพิ่มขีดความสามารถของ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) และเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนท้องถิ่นให้มีส่วนร่วมบริหารจัดการ ปัญหาในพื้นที่ เพื่อมุ่งสร้างความเข้มแข็งให้กับ ท้องถิ่นในการจัดการตนเอง โดยเฉพาะปัญหาทางผล ต่อสุขภาวะ ซึ่งรวมถึงปัญหาอุบัติเหตุทางถนนด้วย

การส่งเสริมกลไกท้องถิ่นโดยผลักดันให้ประชาชน ตระหนักถึงความสำคัญของความปลอดภัยการใช้รถ ใช้ถนน โดย สสส. ยึดหลักการป้องกันตัวเองตั้งแต่ออกจากบ้านเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญ ควบคู่ไปกับการประสานงาน ร่วมกับเจ้าหน้าที่และหน่วยงานองค์กรท้องถิ่น เช่น ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน อาสาสมัคร อปพร. ฝ่ายปกครอง และตำรวจ ซึ่งการร่วมมือกันอย่างจริงจังทั้งจากภาคี เครือข่าย ภาครัฐในพื้นที่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และฝ่ายวิชาการ ทำให้เกิดเป็นผลลัพธ์ที่ดีขึ้น เพราะคนที่ จะรู้จักพื้นที่ในชุมชนดีที่สุที่สุดก็คือ คนในชุมชนนั่นเอง

ปัจจัยสำคัญเหล่านี้ จึงเป็นที่มาของการเกิด **“ตำบลขับขี่ปลอดภัย”** ที่มีหน่วยงานต่าง ๆ ในท้องถิ่น เข้าร่วม ไม่ว่าจะเป็นศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก พลังเครือข่าย สตรี วัด โรงเรียน ครู ข้าราชการ ตำรวจ ศปถ.อปท. จัดทำ **“ด้านชุมชน”** และมี **“ข้อตกลงร่วมกันของชุมชน”** ได้



ปัจจุบัน สสส. ขับเคลื่อนให้เกิด **“ตำบล ขับขี่ปลอดภัย”** ขึ้นใน 115 ตำบลทั่วประเทศ และ เตรียมพร้อมยกระดับ ขยายการทำงานโดยบูรณาการ เครือข่ายตำบลสุขภาวะและหน่วยงานในระดับอำเภอ เพื่อสนับสนุนให้เกิดการยกระดับการทำงาน เพื่อ ขับเคลื่อนเป้าหมายให้เกิด **“อำเภอขับขี่ปลอดภัย”** ภารกิจหลัก คือ จุดประกาย กระตุ้น สานและเสริมพลัง สนับสนุนให้เกิดการนำใช้ทุนและศักยภาพให้เกิด การทำงานเชื่อมประสานกันระหว่างภาคีหลักในระดับ พื้นที่ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาพื้นที่

ความสำเร็จของการเฝ้าระวังและลดปัจจัยเสี่ยง ของการเกิดอุบัติเหตุทางถนนโดยชุมชน ที่สามารถ ขยายการทำงานสู่ระดับอำเภอ โดยเชื่อมต่อพื้นที่ อำเภอเสี่ยงสูงและสูงมาก 27 อำเภอ จาก 275 อำเภอ (ข้อมูลจากกรมควบคุมโรค) เพื่อให้เกิดแผนการทำงาน จัดการความปลอดภัยทางถนน



โดยมีพื้นที่นำร่อง 10 อำเภอ ซึ่งเป็นพื้นที่เสี่ยงในระดับต่าง ๆ ตั้งแต่เสี่ยงสูง และเสี่ยงสูงมาก ได้แก่

1. ศปง.ทต.วังทอง อ.วังทอง จ.พิษณุโลก
2. ศปง.อบต.หนองหนาม อ.เมือง จ.ลำพูน
3. ศปง.อบต.น้ำซึ่ม อ.เมือง จ.อุทัยธานี
4. ศปง.ทต.บ้านแฮด อ.บ้านแฮด จ.ขอนแก่น
5. ศปง.ทต.สุวรรณภูมิ อ.สุวรรณภูมิ จ.ร้อยเอ็ด
6. ศปง.อบต.บุกระสัง อ.หนองกี่ จ.บุรีรัมย์
7. ศปง.อบต.ท่าคอย อ.ท่ายาง จ.เพชรบุรี
8. ศปง.อบต.ห้วยทราย อ.เมือง จ.ประจวบคีรีขันธ์
9. ศปง.อบต.ฉลุง อ.เมือง จ.สตูล
10. ศปง.ทต.คูหาใต้ อ.รัตภูมิ จ.สงขลา (ศปง. : ศูนย์ประสานงานเครือข่ายเฉพาะประเด็นอำเภอขับเคลื่อนความปลอดภัย)

การยกระดับไปสู่อำเภอขับเคลื่อนความปลอดภัย เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระบบกลไกการจัดการความปลอดภัยทางถนน กำหนดเป้าหมายในการลดอุบัติเหตุในระดับตำบลและอำเภอ

จากตำบลสู่อำเภอ เชื่อมโยงสู่จังหวัด ที่จะนำไปสู่การขยายผลระดับประเทศ

ไม่ว่าปีใหม่ สงกรานต์ วันหยุดยาว ทุกคนบนถนนก็ควรปลอดภัย

## นายศรีสุวรรณ วรรณ รองประธาน กรรมการบริหารแผน คณะที่ 1



ได้พูดถึงการทำงานบูรณาการในครั้งนี้ว่า สสส. ได้ขับเคลื่อนเครือข่ายสุขภาพชุมชน มีเครือข่ายกระจายทั่วประเทศและเป็นพลังสำคัญ มีความใกล้ชิดและเข้าถึงชุมชน หากหนุนเสริมองค์ความรู้ด้านความปลอดภัยทางถนนที่เข้มแข็งจะทำให้แก้ไขปัญหาอุบัติเหตุได้เป็นอย่างดี ชุมชนท้องถิ่นเป็นเครือข่ายที่มีความใกล้ชิดกับพื้นที่ มีจุดเน้นที่สำคัญในการสนับสนุนท้องถิ่นให้รู้ถึงการวิเคราะห์ความเสี่ยง วิเคราะห์อุบัติเหตุที่เกิดขึ้น และสามารถนำมาหาแนวทางที่ใช้ในการแก้ไข สร้างเครือข่ายร่วมแก้ไขปัญหา นำแนวคิดใหม่ ๆ และเทคโนโลยีมาช่วยสนับสนุนการทำงาน เช่น การสวมหมวกกันน็อกสามารถนำระบบ AI และ CCTV ใช้ร่วมกับกล้องทั่วไปตรวจนับการสวมหมวกกันน็อกได้ เพื่อใช้เป็นข้อมูลให้ท้องถิ่นในการติดตามการทำงาน พร้อมทั้งเป็นการหนุนเสริมสร้างรางวัลภายในพื้นที่ นอกจากนี้ยังมีบทเรียนอื่นที่ช่วยสนับสนุนให้พื้นที่ลดอุบัติเหตุได้ เช่น ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเรียนรู้จราจร งานอาสาจราจร/กองร้อยน้ำหวาน มาตรการลดอุบัติเหตุในชุมชน/มาตรการองค์กรกำกับดูแลความปลอดภัยของคน

## เปิดเรื่องราวชุมชนตัวอย่าง



อ.บ้านแฮด จ.ขอนแก่น ซึ่งเป็นอีกพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูงเนื่องจากมีถนนสายสำคัญอย่างถนนมิตรภาพพาดผ่าน ได้ดำเนินการเชิงนโยบายผ่านแนวคิด “365 วัน ขับขี่ปลอดภัย” ที่ขยายผลสู่การปฏิบัติ เช่น ผู้ขับขี่จักรยานยนต์ที่จะติดต่อราชการที่ว่าการอำเภอ ต้องสวมหมวกกันน็อกเท่านั้น

ยังมีอีกแนวทางหนึ่งที่น่าสนใจและเกิดผลลัพธ์ที่ดี นั่นคือ โครงการ “ผ้าป่าหมวกกันน็อก” เริ่มดำเนินการในปี 2565 โดยแจกหมวกกันน็อกสำหรับโรงเรียน และหมู่บ้านต่าง ๆ ไปแล้ว 304 ใบ ขณะเดียวกันจากการลงพื้นที่และพบว่าการเข้าถึงหมวกกันน็อกเป็นข้อจำกัดหนึ่งของคนในชุมชน จึงได้จัดให้มีพื้นที่สำหรับยืมหมวกกันน็อกก่อนการสัญจรขึ้น

รวมถึงเพิ่มด่านกวดขันผู้ขับขี่จักรยานยนต์ เพื่อให้ยืมหมวกกันน็อกแทนการปรับจับ ซึ่งนโยบายต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลต่อตัวเลขอุบัติเหตุทางถนน โดยเฉพาะผู้ขับขี่จักรยานยนต์ที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ





# 11 ผลงานตำบลขับเคลื่อนปลอดภัย

การทำงานในพื้นที่ทั้งหมด 115 อปท. เกิดเป็นผลงานสำคัญมากมายที่ช่วยป้องกันความสูญเสียและปลูกฝังวินัยการจราจรให้กับคนในพื้นที่ จนทำให้จำนวนการเกิดอุบัติเหตุใน อปท. เครือข่ายเหล่านี้ **สามารถลดอุบัติเหตุลงได้ 34.56%** มีผู้บาดเจ็บลดลง **2.29%** เสียชีวิตลดลง **25%**

## 2 แนวคิดสู่การขับเคลื่อนงาน

1. วิเคราะห์ความเสี่ยง ร่วมแก้ปัญหา กับเจ้าของพื้นที่ ร่วมกันจัดการปัญหา
2. เชื่อมกลไกกับ ศปถ.บูรณาการมาตรการกับผู้เกี่ยวข้องให้เกิดความยั่งยืน เกิดมาตรการชุมชน

## ผลงานอะไรบ้างที่เกิดขึ้น



- การส่งเสริมหมวกกันน็อก 100%
- สร้างวินัยขับขี่ปลอดภัย ใส่ใจกฎจราจร
- ด้านบริการชุมชน
- งานบุญงานศพลอดเหล้า ลดความเสี่ยงขับและดื่ม
- ปรับภูมิทัศน์ การจัดการความปลอดภัยทางถนนด้วยการแก้ไข
  - แก้ไข/ควบคุมจุดเสี่ยง
  - เชิดชูบุคคลต้นแบบและจิตอาสา
  - จุดบริการประชาชนช่วงเทศกาล
  - ศูนย์ตรวจสอบสภาพรถจักรยานยนต์ให้พร้อมใช้งาน
  - ธรรมนูญตำบล



มากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ เกิดจากการบาดเจ็บที่ศีรษะ

ในกรณีการเกิดอุบัติเหตุที่มีการเสียชีวิตเนื่องจากบาดเจ็บที่ศีรษะ มากกว่า 70% ไม่มีการสวมหมวกกันน็อก หมวกกันน็อกถือเป็นอุปกรณ์สำคัญที่จะช่วยป้องกันการบาดเจ็บและเพิ่มโอกาสรอดชีวิต จากอุบัติเหตุ

หมวกกันน็อกจะช่วยลดความเสี่ยงและความรุนแรงของการบาดเจ็บที่ศีรษะลงได้มากถึง 72%

จากการสำรวจล่าสุดภาพรวมทั้งประเทศ พบคนไทยสวมหมวกกันน็อกไม่ถึงครึ่งทั้งคนขี่และคนซ้อนท้าย มีเพียง 48% หรือไม่ถึง 5 ใน 10 คน เท่านั้นที่สวมหมวกกันน็อก

การสวมหมวกกันน็อกจึงเปรียบเสมือนการ #Saveสมอง ของทั้งผู้ขับขี่ และผู้ซ้อนท้าย





# “ชุมชน” ระเบิดความเข้มแข็ง เริ่มต้นจากภายใน

“ กลไกชุมชนทำงาน  
ได้ด้วยตัวเอง คือ  
ความสุขของเรา จิตอาสา  
ที่ร่วมกันทำก็ภาคภูมิใจ  
ที่ลดความสูญเสียได้ ”



“ธัญญา แสงอุบล” หรือ “พีนก”  
ผู้ก่อปรากฏการณ์ “ตำบลซิบซีปลอดภัย”  
สาวแกร่งมากความสามารถ จากผู้ทำงาน  
ภาคชุมชน องค์กรพัฒนาเอกชน สู่การเป็น  
“ภาคีสร้างเสริมสุขภาพ” ของ สสส. และ  
ปัจจุบันเป็นผู้รับผิดชอบโครงการเสริม  
ศักยภาพชุมชนท้องถิ่นเพื่อการจัดการ  
ความปลอดภัยทางถนน



พีนกเชื่อว่า คนเราจะมีสุขหรือมีสุขภาวะที่ดีได้ ชุมชนต้องมี  
บทบาทสำคัญ ต้องทำให้ชุมชนมีความเข้มแข็งจากภายในถึงจะยั่งยืน

“ชุมชน” มีปัญหาสุขภาพหลายมิติขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของพื้นที่  
การสร้างความเข้มแข็งของชุมชน “พีนก” มองว่า ต้องอาศัยการสร้าง  
ความร่วมมือกลไกในพื้นที่ 4 องค์กรหลัก คือ องค์กรปกครอง  
ส่วนท้องถิ่น ส่วนท้องถิ่น กลุ่มองค์กรชุมชน และหน่วยงานรัฐในพื้นที่  
เช่น รพ.สต. โรงเรียน วัด องค์กรทางศาสนา และองค์กรชุมชน  
โดยเสริมศักยภาพให้มีขีดความสามารถเพิ่มขึ้น ด้วยข้อมูล เพื่อหาปัญหา  
กำหนดมาตรการ และวิธีแก้ไขตามมา



ส่วนจุดเริ่มต้น **“ตำบลขับเคลื่อนปลอดภัย”** เนื่องจาก ปี 2557 งานสุขภาวะชุมชนของ สสส. ได้ร่วมกับภาคีเครือข่ายออกแบบการขับเคลื่อน การแก้ไขปัญหาสุขภาพให้เป็นระบบมากขึ้น 1 ใน 7 ประเด็น คือ ลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่ลดอย่างเดียวยังไม่พอ เนื่องจากการดื่มเป็น สาเหตุหลักของอุบัติเหตุ การทำงานระดับพื้นที่ จึงเกิดการต่อยอดขึ้น เพื่อจัดการความปลอดภัย ทางถนน

**“เมื่อเริ่มทำเรื่องความปลอดภัยทางถนน จึงเกิดการสร้างโมเดล และชุดกิจกรรมในพื้นที่ มุ่งไปพื้นที่ที่มีสถิติเกิดอุบัติเหตุเป็นจุดเริ่มต้น เกิดพื้นที่ชุมชนท้องถิ่นที่อยากแก้ปัญหาเป็นแม่ข่าย 16 ตำบล ที่มีเครือข่ายอีก 99 ตำบล ช่วงปลายปี 2564 เริ่มขับเคลื่อนตำบลขับเคลื่อนปลอดภัย ใช้เทศกาล ปีใหม่ 2565 คิกออฟรวม 115 ตำบล ต่อยอดมาอีก ช่วงปลายปี 2566 เพิ่มพื้นที่ระดับอำเภอ 10 อำเภอ เครือข่าย 64 แห่ง”**



ผลลัพธ์จากการทำงานชุมชนนี้ **“พื้นที่”** มองว่าเป็นการสร้างความสุขให้ทั้งแก่คนทำงาน และชุมชนที่มีความเข้มแข็งในการขับเคลื่อน เป็นตำบลขับเคลื่อนปลอดภัย ซึ่งปัญหาใหญ่คือ หนี้ ส่วนใหญ่มาจากหนี้การทำเกษตร บุตร ค่าใช้จ่าย คราวเรือน แต่ที่คาดไม่ถึง คือ **“อุบัติเหตุ ทางถนน”** ทั้งบาดเจ็บ พิการ หาเงินชดใช้การกระทำผิด



อุบัติเหตุสามารถจัดการและควบคุมได้ เพียงแต่ ต้องให้ 4 องค์กรหลักในพื้นที่ที่มีหน้าที่โดยตรง มาร่วมกัน ทำเรื่องความปลอดภัยทางถนน และเสริมศักยภาพให้ บริการสาธารณะของท้องถิ่นเป็นแกนกลางในการสร้าง ความร่วมมือกันของชุมชน ทั้งระยะป้องกันก่อนเกิดเหตุ ระยะช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุ และการดูแลหลังเกิดเหตุ

จากการขับเคลื่อนงานพื้นที่ระดับตำบล ส่งผลให้ สถิติการเกิดอุบัติเหตุทางถนนลดลงในพื้นที่ทั้ง 115 ตำบล การเสียชีวิตก็ลดลง การบาดเจ็บรุนแรงลดลง เกิดความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น การจัดการถนน เป็นหลุมเป็นบ่อ มุมอับ ทางโค้ง ไปจนถึงความเสี่ยง ระดับบุคคล การป้องกันนักขี่วัยเด็ก ใช้ด่านชุมชน จิตอาสาช่วย บางชุมชนทำเป็นกฎกติการ่วมกัน เช่น เรื่องกฎจราจร วินัยจราจร การสวมหมวกกันน็อก

**“ความสุขของเราคือ ได้เห็นกลไกของชุมชนที่สามารถ ทำงานร่วมกันได้ ขณะที่จิตอาสาที่มีความภาคภูมิใจ ในตนเอง เพราะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยลดความสูญเสีย ของการเกิดอุบัติเหตุได้ ทำให้คนในพื้นที่เห็นคุณค่า การทำงานของตนเอง ครอบคลุมมั่นใจในความปลอดภัย ลูกหลาน”**

การขับเคลื่อนทุกเรื่องทุกประเด็น พี่มยกย้ำว่าสิ่งสำคัญ คือต้องทำให้ชุมชนเข้มแข็ง จัดการด้วยตนเองได้ เรา มีหน้าที่เข้าไปสนับสนุนส่งเสริมศักยภาพ การสร้างสุขภาวะ ในชุมชนก็จะประสบความสำเร็จ

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข



# โควิด

ยังไม่ได้จากไปไหน...

“ลองโควิด” ก็เช่นกัน

โควิด นับเป็นมหาวิกฤตเขย่าโลก  
แม้จะผ่านไปแล้ว ก็ยังทิ้งร่องรอยความเสียหาย

คนอเมริกัน 1 ใน 7 มีปัญหาลองโควิด

กระทบสุขภาพจิต สุขภาพกาย สมรรถนะสมอง  
สิ่งที่พบบ่อย คือ ภาวะวิตกกังวล เกิดอารมณ์เศร้า  
ไม่มีความสุข ความจำไม่เหมือนเดิม

ข่าวโควิด อาจจะจางหายไปตามกาลเวลา แต่ความเป็นจริงแล้วโรคระบบทางเดินหายใจที่เคยคร่าชีวิตคนจำนวนมากนี้ยังคงอยู่ และยังมีคนที่คิดเชื่อและเสียชีวิตอยู่เรื่อย ๆ แถมคนจำนวนมากยังมีภาวะลองโควิด ซึ่งองค์ความรู้เรื่องนี้อยู่ในระดับที่จำกัด เนื่องจากต้องศึกษาวิจัยผลพวงที่เกิดขึ้นจากโรคอุบัติใหม่กันอีกมาก

ผลจากการศึกษาโดยคณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอลเลจ ลอนดอน ในอังกฤษ และมหาวิทยาลัยดาร์ตมัธคอลเลจ ในสหรัฐอเมริกา ที่ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการชื่อ พีแอลโอเอส วัน (PLOS ONE) เมื่อไม่นานมานี้ พบว่า **คนอเมริกันจำนวนมากถึง 1 ใน 7 คน มีปัญหาเรื่องภาวะลองโควิด**

งานวิจัยนี้ใช้ข้อมูลที่เก็บจากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้นเกือบครึ่งล้าน หรือ 461,550 คนในสหรัฐฯ ที่เข้าร่วมการสำรวจทางสุขภาพ ทำขึ้นเมื่อเดือน มิ.ย. - ธ.ค. ปี 2565 นำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบเพื่อสำรวจปัญหาสุขภาพกันระหว่างคนที่ไม่เคยติดเชื้อโควิดมาเลยสักครั้ง กับคนที่เคยติดโควิด





อาการของลองโควิด ที่ได้จากการสำรวจในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ภาวะวิตกกังวล มีอารมณ์เศร้าหม่นหมอง สูญเสียความสนใจในสิ่งรอบข้าง มีปัญหาเรื่องการควบคุมการเคลื่อนไหวจนถึงขั้นไม่สามารถแต่งตัว หรืออาบน้ำได้ด้วยตัวเอง มีปัญหาเรื่องความจำ ไม่สามารถมีสมาธิจดจ่อเหมือนก่อนติดโควิด

ข้อสังเกตประการหนึ่งที่คณะผู้วิจัยนี้พบด้วยเช่นกัน คือ ความต่างระหว่างความเสี่ยงในการเกิดภาวะวิตกกังวลและอารมณ์เศร้า ระหว่างผู้ที่เคยติดเชื้อโควิดหลังจากที่ได้รับวัคซีนโควิดไปแล้ว และผู้ติดเชื้อที่ไม่เคยได้มีภูมิคุ้มกันจากวัคซีนมาก่อนเลย **กลุ่มที่ได้รับวัคซีนมีความเสี่ยงเกิดภาวะลองโควิดน้อยกว่าอย่างเห็นได้ชัด**

สำหรับระยะเวลาของผลกระทบที่เกิดจากภาวะลองโควิดนั้น การวิจัยนี้ได้ข้อสรุปที่สอดคล้องเป็นอย่างดีกับข้อมูลขององค์การอนามัยโลก ที่เคยระบุไว้ว่า ภาวะลองโควิดมักจะดำเนินต่อไปเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 3 เดือนจากการติดเชื้อโควิดในครั้งแรก

งานวิจัยนี้ เก็บข้อสรุปหนึ่งของกลุ่มตัวอย่างคือ 47% เป็นผู้เคยติดเชื้อโควิดมาก่อนอย่างน้อย 1 ครั้ง และ 14% ของกลุ่มตัวอย่างที่ติดเชื้อนี้พบว่า เคยได้รับผลกระทบจากภาวะลองโควิดหลังติดเชื้อ ในขณะที่ครึ่งหนึ่งของคนที่ไม่มีปัญหาลองโควิดนี้ ยังไม่หายและมีอาการอยู่จนเวลาที่เข้าร่วมการวิจัย

จากข้อมูลดังกล่าวมาทั้งหมดนี้ นักวิจัยวิเคราะห์และสรุปได้ว่า **“คนที่ติดเชื้อโควิดจำนวนมากถึง 1 ใน 3 คน ไม่จำเป็นต้องเกิดภาวะลองโควิดตามมาแน่นอน”**

ตัวเลขนี้ไม่นับรวมกลุ่มตัวอย่างที่เกิดภาวะลองโควิด แต่ไม่รู้ว่าเป็นอาการนั้นคือ ลองโควิด นักวิจัยจึงอนุมานต่อว่า หากตรวจสอบครบทุกคนที่เป็นจริง ๆ อัตราการเกิดลองโควิดอาจสูงกว่าที่สรุปได้อย่างแน่นอน

ทั้งนี้ นักวิจัยพบข้อมูลที่น่าสนใจอีกด้วยว่า ภาวะลองโควิดนั้นพบได้ในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย และพบได้มากกว่าในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนขาว แบบชาวตะวันตก อีกทั้งยังพบว่ามักเกิดขึ้นกับคนวัยกลางคนมากกว่าคนช่วงอายุอื่น ๆ และพบได้มากกว่าในกลุ่มประชากรที่มีรายได้และระดับการศึกษาต่ำ

ส่วนเรื่องความต่างในอัตราการเกิดลองโควิด คนที่มีอาการรุนแรงระหว่างติดเชื้อมากกว่าคนที่มีอาการไม่รุนแรงนั้น นักวิจัยพบว่า 31% ของคนที่มีอาการของภาวะลองโควิดนั้น เป็นคนที่เคยมีอาการรุนแรงในการติดเชื้อโควิดครั้งแรก ในขณะที่คนที่เคยมีอาการรุนแรงในการติดเชื้อโควิดครั้งแรก แต่กลับไม่เคยมีอาการของภาวะลองโควิดเลย มีเพียงแค่ 7% เท่านั้น

คณะผู้วิจัยยังกล่าวว่า ต้องทำการวิจัยในขั้นต่อไปเพื่อให้เข้าใจมากขึ้นถึงกระบวนการการเกิดของอาการต่าง ๆ ที่พบ และวิเคราะห์ในประชากรกลุ่มตัวอย่างในขนาดใหญ่ขึ้น เพื่อยืนยันความต่างเรื่องความเสี่ยงในการเกิดภาวะลองโควิดในคนที่เคยได้รับวัคซีน และคนที่ติดเชื้อโดยไม่เคยได้วัคซีนโควิดมาก่อนเลยด้วยเช่นกัน

แหล่งที่มา :



<https://www.news-medical.net/news/20231102/One-in-seven-Americans-have-had-long-Covid-study-finds.aspx>



# สหรัฐฯ ปลัมพลังงาน ลดเยาวชนสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า 1% ใน 1 ปี



ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคติดต่อ  
แห่งสหรัฐอเมริกา เปิดเผยความสำเร็จ  
สามารถลดอัตราการสูบบุหรี่และบุหรี่  
ไฟฟ้าในเยาวชน ภาพรวมลดต่ำลงมาได้  
1% ในปีนี้เมื่อเทียบกับปีที่แล้ว

ทั้งนี้ เป็นการอ้างอิงจากผลการสำรวจระดับชาติ ว่าด้วย อัตราการบริโภคยาสูบและบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชน สหรัฐฯ แม้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะดีใจกับความสำเร็จที่ทำงานอย่างหนัก หลังเกิดวิกฤตสุขภาพวัยรุ่นจากความนิยมบุหรี่ไฟฟ้า แต่ก็ยังวางใจไม่ได้

ที่ยังวางใจไม่ได้ เพราะเมื่อวิเคราะห์ตามระดับอายุแล้ว พบว่า กลุ่มนักเรียนมัธยมปลายเท่านั้นที่มีอัตราการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าลดลงจาก 16.5% ในปีก่อน มาเหลือเพียงแค่ 12.6% ในการสำรวจปีนี้

แต่สิ่งที่น่ากลัวคือ อัตราการบริโภคยาสูบในเยาวชนที่เป็นนักเรียนในระดับมัธยมต้น กลับพบว่าเพิ่มสูงขึ้นจาก 4.5% ในการสำรวจปีที่แล้ว เพิ่มขึ้นเป็น 6.6% ในปีนี้ ยิ่งกว่านั้น เยาวชนกลุ่มนี้บริโภคยาสูบหลายชนิด ทั้งบุหรี่ปริมาณน้อย ชิการ์ และบุหรี่ไฟฟ้า

นอกจากนี้ยังพบแนวโน้มที่น่ากังวลอีกประการหนึ่งในเยาวชนกลุ่มนี้ด้วยว่า มีการใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดไร้ควันมากขึ้นกว่าแต่ก่อน กล่าวคือ อัตราการใช้ยาสูบชนิดไร้ควันในเยาวชนกลุ่มนี้ เพิ่มสูงขึ้นจากประมาณ 1.5% ในปีก่อน เพิ่มขึ้นเป็น 2.5% ในปีนี้

ข้อมูลจากสำนักงานอาหารและยา สหรัฐฯ ชี้ว่า บุหรี่ไฟฟ้ายังคงเป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดที่ยังได้รับความนิยมสูงสุดอยู่ในหมู่วัยรุ่นสหรัฐฯ กล่าวคือ จากจำนวนประชากรนักเรียนระดับมัธยมในสหรัฐฯ ที่สูบบุหรี่ทุกชนิดมีทั้งสิ้น 2.8 ล้านคน ในจำนวนนี้มากถึง 2.1 ล้านคนยังคงสูบบุหรี่ไฟฟ้า

อย่างไรก็ตาม ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคติดต่อแห่งสหรัฐอเมริกา ยังมองว่า การลดอัตราการบริโภคยาสูบลง 1% ก็ยังถือเป็นชัยชนะ และทุกหน่วยงานเห็นพ้องว่า การลดอัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้าที่แพร่หลายและกลืน ซึ่งยังคงเป็นอุปสรรคในการลดอัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้า



แหล่งที่มา :

• <https://edition.cnn.com/2023/11/02/health/youth-tobacco-rates-decline-survey/index.html>

# ชะตากรรมคนเมาขับรถ รับโทษเท่าฆาตกร

“เมาแล้วขับ” คือ สิ่งที่ผู้ขับขี่เลือกจะทำ  
จะทำผิดกฎหมาย จึงต้องรับกับผลของการกระทำที่ตามมา



เคสตัวอย่างที่จะหยิบยกมา คนเมาแล้วขับรายแรกชื่อ เจสซิกา โบเวย์ อายุ 34 ปี ก่อเหตุเมื่อ เม.ย. ปี 2564 ขับรถชนตำรวจจราจรขณะปฏิบัติหน้าที่จนเสียชีวิตบนทางด่วน ลองไอซ์แลนด์ ในรัฐนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ศาลฎีกา ในเขตควีนส์ ของกรุงนิวยอร์ก ตัดสินให้มีความผิดในข้อหาเทียบเท่ากับการฆาตกรรมคนอย่างโหดเหี้ยม ขับขี่ยานพาหนะจนเป็นเหตุให้ผู้อื่นเสียชีวิต และหลบหนีไปโดยไม่ให้ความช่วยเหลือแก่เหยื่อ

ทันทีที่ผู้ต้องหารายนี้ รับฟังคำตัดสินศาลสูงสุด เธอไม่มีการแสดงอารมณ์ใดๆ ออกมา แต่เมื่อถูกควบคุมตัวไปรับโทษก็โพล่งออกมาเสียงดังว่า **“ทำโมฆะคดีเหตุครั้งแรกของตัวเองถึงต้องเป็นตำรวจที่เป็นเหยื่อ”** และบอกอีกด้วยว่า ตัวเองขับรถมาตั้งแต่อายุ 16 ปี และไม่เคยชนใครมาก่อนเลย

แต่พฤติกรรมเธอคือ ขับรถพุ่งเข้าชนเจ้าหน้าที่เคราะห์ร้าย โดยไม่สนใจรอยจราจรที่ตั้งเรียงรายขวางอยู่พร้อมกับไฟกะพริบเตือนหลายอัน หน้าซ้ำหลังชนแล้วเธอขับรถหนีไป จนต้องไล่จับกันเป็นระยะทางกว่า 3 ไมล์

อีกเคสคือ ชาวจีนชื่อ ดิง เย อายุ 26 ปี ขับรถสปอร์ตสุดหรู ปอร์เช่ รุ่น 911 บนทางหลวงในรัฐวอชิงตัน เสียหลักพลิกคว่ำ ทำให้ผู้โดยสารหญิงอายุ 27 ปี ที่นั่งมาด้วยกันเสียชีวิต ตำรวจพบว่าเธอมีเมมา จึงถูกตั้งข้อหา แต่เธอได้รับการประกันตัวด้วยวงเงินสูงราว 70.8 ล้านบาท

เมื่อได้ประกันตัวแล้วแทนที่คนเมาแล้วขับคนนี้จะตั้งทำสู้อคดี เธอกลับหลบหนีออกนอกประเทศทันทีที่ถูกปล่อยตัว ตามข่าวผู้ต้องหารายนี้หนีกลับไปยังประเทศจีนบ้านเกิด และผลที่ตามมาคือ แทนที่จะเป็นคดีเมาแล้วขับจนเป็นเหตุให้มีผู้เสียชีวิตธรรมดา

เมื่อผู้ต้องหาหนีคดีออกนอกสหรัฐ คดีจึงถูกส่งต่อไปยังกระทรวงยุติธรรมสหรัฐ และถูกจัดให้เป็นคดีที่มีความร้ายแรงมากขึ้น และต้องมีการติดตามนำตัวผู้ต้องหาไปดำเนินคดีต่อไป

## 🌐 แหล่งที่มา :

- <https://www.police1.com/trials/articles/drunk-driver-convicted-of-manslaughter-in-hit-and-run-death-of-nypd-detective-JQHvxdePR8aN0j2E/>
- <https://timesofindia.indiatimes.com/world/us/chinese-drunk-driver-of-porsche-911-flees-to-beijing/article-show/104946220.cms?from=mdr>





# ดูแลตัวเอง ฉบับ ก๊อต จิรายุ

เราเพอร์เฟกต์  
“ตลอด 365 วันไม่ได้  
แต่ขอซัก 100 วัน  
ให้ร่างกายตัวเอง”



ถ้าพูดถึงการออกกำลังกาย หลายคนเลือกเข้ายิม เพราะมีอุปกรณ์ครบสำหรับการออกกำลังกาย แต่สำหรับผู้ชายคนนี้มีเคล็ดลับ คนคั่งสุขภาพดี อยากจะมาแชร์การดูแลสุขภาพ คือ **ก๊อต จิรายุ ตันตระกูล** นักแสดงเจ้าบทบาทมากฝีมือ ที่มีมุมมองการดูแลตัวเองที่ต่างจากคนอื่น

คุณก๊อต เล่าถึงมุมมองในการดูแลตัวเองว่า **“การออกกำลังกายไม่ใช่แค่การขับรถไปฟิตเนส หรือกินอาหารดี ๆ แล้วเรียกว่านั่นเป็นการดูแลตัวเองเลย แต่มันควรอยู่ในไลฟ์สไตล์ของคนคนนั้น”**

ส่วนตัวแล้ว ก๊อตใส่ใจตัวเองตั้งแต่ตื่นนอนเข้าเก็บที่นอนทันที เพื่อเคลียร์จิตใจ ตื่นน้ำ 2 แก้ว โยคะ 3 ท่า ก่อนจะไปอาบน้ำ

หลังจากนั้นจะโยคะต่ออีก 3-4 ท่า เพื่อให้ร่างกายหายจากความตึงเครียด แต่หากมีเวลา ก็จะออกกำลังกาย 30-40 นาที ส่วนโปรแกรมการออกกำลังกายจะคิดใหม่ ๆ เสมอ อาจจะไม่ต้องปฏิบัติให้เพอร์เฟกต์ทั้ง 365 วันก็ได้ แต่ให้มี 100 วัน ที่ให้กับร่างกายของตัวเอง

เมื่อถามถึงการดูแลสุขภาพจิตใจ คุณก๊อตเริ่มจากการจัดระเบียบตัวเองตั้งแต่ก่อนนอน โดยการจดบันทึกว่า วันนี้เจออะไรมาบ้าง พรุ่งนี้จะเริ่มทำอะไร เหมือนเป็นการสั่งตัวเอง และปฏิบัติตามที่วางไว้ หนึ่งในโปรแกรมของทุก ๆ วัน คือ การทำสมาธิ เพื่อรวบรวมจิตใจที่ฟุ้งซ่านให้มันนิ่งหรือทำเพื่อเคลียร์สิ่งเก่า ๆ ให้ออกไปจากใจ

**“การรักษาใจไม่สามารถทำ 1 วัน แล้วคิดว่าสิ่งที่เราสะสมมาตลอด 10 กว่าปีในใจมันจะหายไปได้ทันที เพราะฉะนั้นเราต้องค่อย ๆ ทำ ค่อย ๆ เคลียร์ใจออกไป”**

การรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจ ยังคงเป็นสิ่งสำคัญเสมอ ไม่ว่าจะในสภาวะปกติหรือวิกฤต สสส. สนับสนุนให้คนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ รวมทั้งลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน





## ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ด้วยความสุขสดชื่น

ชวนคุณผู้อ่านมาร่วมเขียนปณิธาน ที่จะทำให้ตัวเอง  
มีความสุขแบบไหน ยิ่งใจดี

### ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ  
พร้อมรับของรางวัล  
ได้ที่ช่องทางใหม่  
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

### ส่งคำตอบ

ก่อนวันที่ 15 มกราคม 2567  
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับถุงผ้าสวย ๆ  
ไปใช้รักษ์โลกด้วยกัน



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมสุขลับสมองได้ที่  
[www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th) และ Line Bot สสส. สร้างสุข

22 ธันวาคม 2566 เวลา 13.00 - 16.00 น.  
ณ ห้อง 201 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.

# NEXT-GEN LIVING



## PM 2.5

ปัญหาสุขภาพ  
ที่มากกว่าเรื่องฝุ่นควัน



นพ.อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์  
รองอธิบดีกรมอนามัย

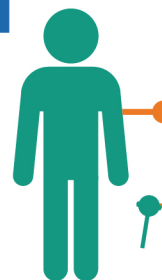


ชัชวาลย์ ทองดีเลิศ  
ประธานสภามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

7

เทรนด์สุขภาพะปี 2024  
กับคุณภาพชีวิต  
ในอนาคต

เบญจมาภรณ์ ลิ้มปิยะเรียม  
ผู้เชี่ยวชาญจัดการอาวุโส และรักษาการ  
ผู้อำนวยการศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.



## สิทธิ วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ

กับความมั่นคงทางอาหาร



ดร.กฤษฎา บุญชัย  
เลขาธิการสถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา  
และผู้ประสานงานเครือข่าย Thai Climate Justice  
for All (TCJA)



ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม  
ผู้เชี่ยวชาญจัดการกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ผศ.ชล บุญนาค  
อาจารย์ประจำคณะเศรษฐศาสตร์  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และผู้อำนวยการ  
ศูนย์วิจัยและสนับสนุนเป้าหมายการพัฒนา  
ที่ยั่งยืน (SDG Move)

ลงทะเบียน

เข้าร่วมงาน  
ได้ที่



ชมได้ทั้งงานและออนไลน์