WORKPLACE WELL-BEING

การสร้างเสริมสุขภาวะในการทำงาน

องค์กรที่ดี • คนทำงานมีสุข • งานมีความหมาย • สุขภาวะยั่งยืน

1 คน
2 งาน
3 องค์กร
4 สังคม



นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์
ผู้จัดการสสส.

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ประเด็นการสร้างเสริมสุขภาวะในการทำงาน

-สถานการณ์สุขภาพคนไทย

-ปัจจัยทางสังคมกำหนดสุขภาพ

-ปัจจัยการตลาดกำหนดสุขภาพ

-การขับเคลื่อนร่วมกันของสังคม

-บทบาทของสสส.

-การสร้างเสริมสุขภาพรายบุคคล

สุขภาวะ 4 มิติ: รากฐานของชีวิตที่สมดุล



สุขภาวะทางกาย:
ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์
และระบบต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ



สุขภาวะทางสังคม:
ความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นและ
สิ่งแวดล้อมได้อย่างสันติสุข





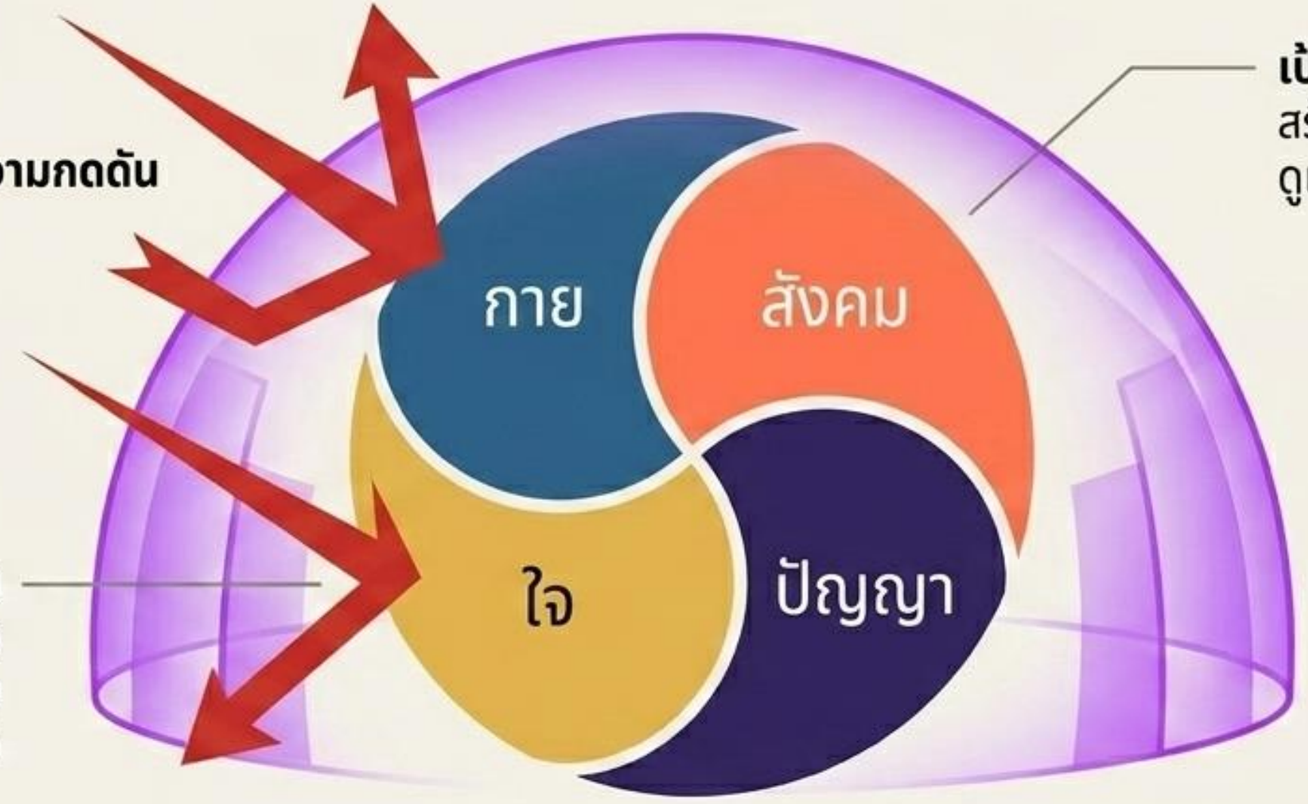
สุขภาวะทางใจ:
สภาวะจิตใจที่มีความสุข มีความยืดหยุ่น
และสามารถจัดการความเครียดได้ดี



สุขภาวะทางปัญญา:
การมีความเข้าถึงความจริง ความดีงาม
และการรู้จักผิดชอบชั่วดีในชีวิต

NotebookLM

พลังแห่งการฟื้นฟู: ปัญญาในฐานะเกราะกำบัง



เป้าหมายที่ชัดเจน
สร้างแรงจูงใจในการกลับมา
ดูแลร่างกายและรักษาสัมพันธภาพ

ความเข้าใจสัจธรรม
ช่วยป้องกันไม่ให้ความ
เจ็บป่วยทางกาย
ลุกลามเป็นความทุกข์ทางใจ

การมีสุขภาวะทางปัญญาที่แข็งแรง
คือหลักประกันความยืดหยุ่นให้กับมิติอื่นๆ ในยามวิกฤต

NotebookLM

ปี 2569 ประเทศไทยมีอายุคาดเฉลี่ยเป็นอันดับที่ 101 ของโลก
โดยผู้ชายมีอายุคาดเฉลี่ยต่ำกว่าเพศหญิง 8.3 ปี

Rank	Country	Life Expectancy (both sexes)	Females Life Expectancy	Males Life Expectancy
1	Monaco	86.73	88.85	84.78
2	San Marino	86.03	87.44	84.54
3	Hong Kong	85.9	88.51	83.22
4	Japan	85.15	88.18	82.13
5	South Korea	84.64	87.51	81.56
...				
99	Malaysia	77.16	79.82	74.81
100	Tunisia	77.1	79.68	74.55
101	**Thailand**	**77.06**	**81.36**	**72.92**
102	Algeria	76.89	78.34	75.5
103	Sint Maarten	76.86	79.92	74.17
104	Aruba	76.78	79.19	74.14

ความท้าทายเชิงยุทธศาสตร์ด้านสุขภาพของประเทศไทยในปัจจุบัน

อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิด (LE) พ.ศ. 2567 : 77 จังหวัด

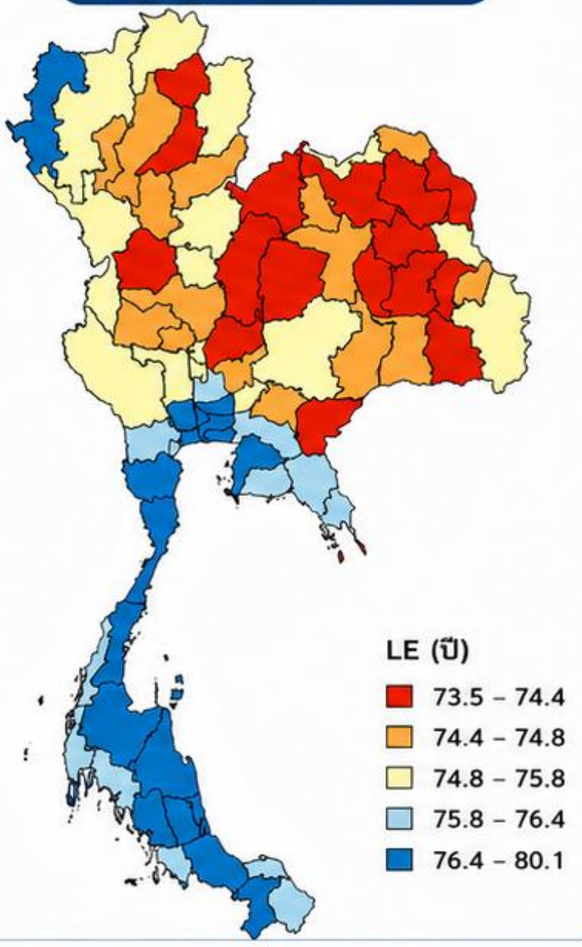
10 จังหวัดที่มี LE สูงที่สุด

1.	กรุงเทพมหานคร	(80.1)
2.	นนทบุรี	(79.3)
3.	สมุทรปราการ	(78.0)
4.	สมุทรสาคร	(77.7)
5.	ปทุมธานี	(77.7)
6.	ภูเก็ต	(77.4)
7.	สงขลา	(77.4)
8.	ชลบุรี	(77.3)
9.	พิษณุโลก	(77.2)
10.	สุราษฎร์ธานี	(77.1)

10 จังหวัดที่มี LE ต่ำที่สุด

1.	ยโสธร	(73.5)
2.	กาฬสินธุ์	(73.8)
3.	ร้อยเอ็ด	(73.8)
4.	ชัยภูมิ	(73.9)
5.	พิจิตร	(74.0)
6.	อุดรธานี	(74.0)
7.	สระแก้ว	(74.0)
8.	กำแพงเพชร	(74.0)
9.	มหาสารคาม	(74.1)
10.	สกลนคร	(74.1)

LE ทั้งสองเพศ พ.ศ. 2567



อายุคาดเฉลี่ยที่ปรับด้วยสุขภาพ (HALE) พ.ศ. 2567 : 77 จังหวัด

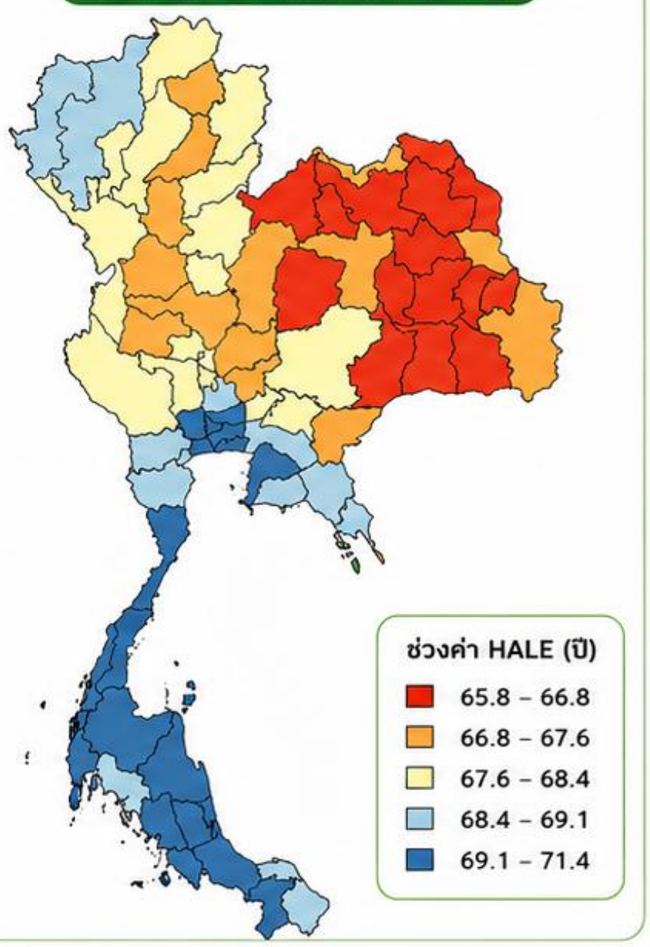
10 จังหวัดที่มี HALE สูงสุด

1.	กรุงเทพมหานคร	(71.4)
2.	นนทบุรี	(70.9)
3.	ภูเก็ต	(70.2)
4.	สงขลา	(70.1)
5.	สมุทรปราการ	(70.0)
6.	พัทลุง	(70.0)
7.	สุราษฎร์ธานี	(69.9)
8.	สมุทรสาคร	(69.8)
9.	ปทุมธานี	(69.8)
10.	ตรัง	(69.5)

10 จังหวัดที่มี HALE ต่ำสุด

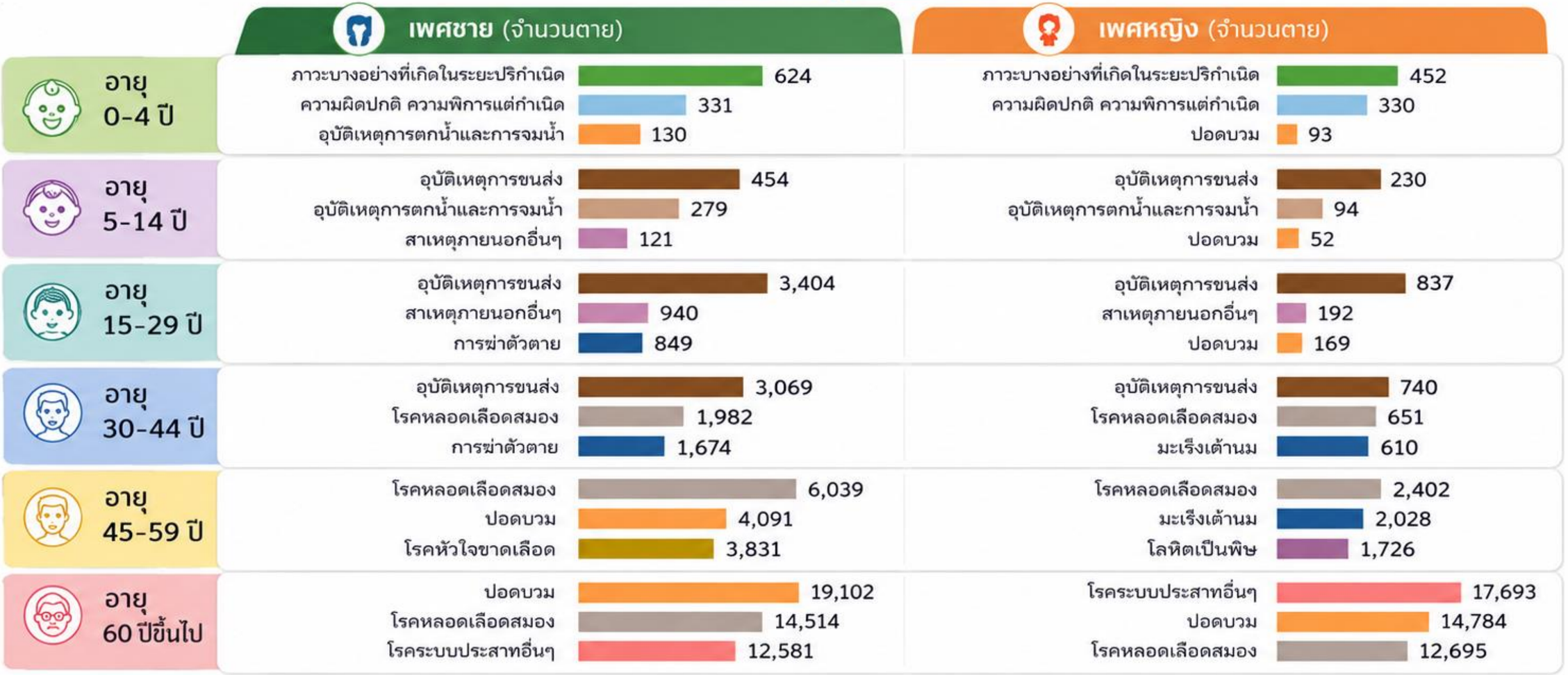
1.	ยโสธร	(65.8)
2.	ร้อยเอ็ด	(66.0)
3.	กาฬสินธุ์	(66.1)
4.	อุดรธานี	(66.2)
5.	สกลนคร	(66.2)
6.	มหาสารคาม	(66.3)
7.	นครพนม	(66.3)
8.	ศรีสะเกษ	(66.3)
9.	ชัยภูมิ	(66.4)
10.	หนองบัวลำภู	(66.6)

HALE ทั้งสองเพศ พ.ศ. 2567



หมายเหตุ : LE และ HALE คำนวณจากข้อมูลทะเบียนราษฎร ปี พ.ศ. 2567

คนไทยตายจากอะไร?



ข้อมูลปี 2567

ข้อมูลจาก ฐานข้อมูลการตาย กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
จำนวนจำแนกตามเขต/จังหวัด คิดตามที่อยู่ผู้ตาย (ไม่รวมอาการ อาการแสดงผิดปกติที่มิได้ระบุไว้)
จัดทำ Dashboard โดย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ (hiso.or.th/thaihealthstat)
สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ปัจจัยเสี่ยง: จุดเริ่มต้นของโรคสำคัญในคนไทย

10 ปัจจัยเสี่ยง

1. มลพิษทางอากาศ
2. ความเสี่ยงจากโรคจากการประกอบอาชีพ
3. บุหรี่/ยาสูบ
4. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
5. การใช้สารเสพติด
6. การบริโภคอาหารไม่เพียงพอ/มากเกินไป
7. เพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย
8. การไม่สวมหมวกนิรภัยและไม่คาดเข็มขัดนิรภัย
9. ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน
10. การทำงานของไตบกพร่อง

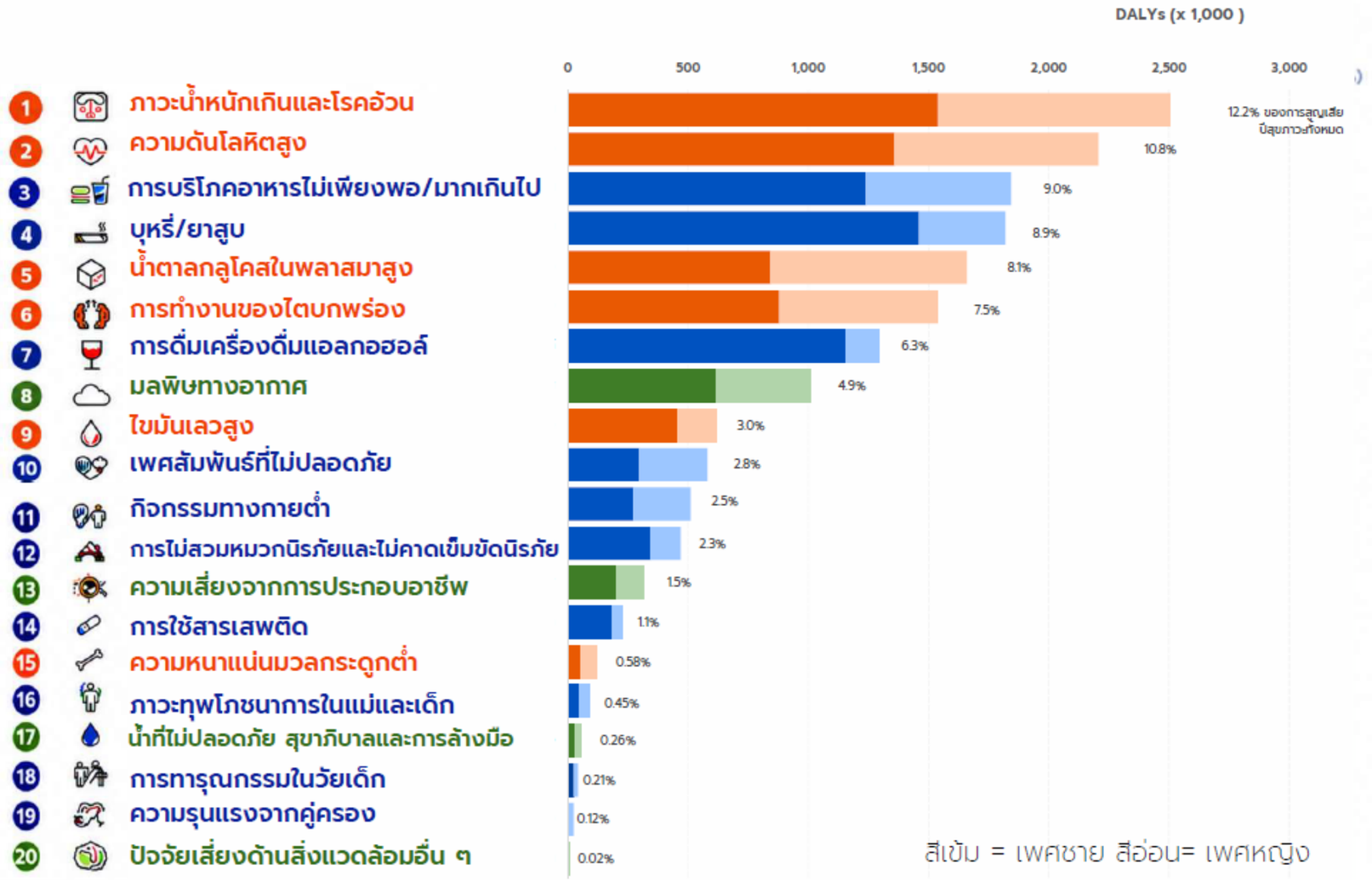


10 อันดับโรคที่ก่อให้เกิดการะโรค (DALY)

		ชาย (DALY)	หญิง (DALY)	DALY (ปีสุขภาวะที่สูญเสีย)	% ของ DALYรวม
1	โรคหลอดเลือดสมอง	1,154,177	792,533	1,946,533	9.5%
2	การบาดเจ็บทางถนน	1,108,501	388,205	1,496,706	7.3%
3	โรคเบาหวาน	608,087	661,231	1,269,318	6.2%
4	โรคไตเรื้อรัง	590,055	580,078	1,170,133	5.7%
5	โรคหัวใจขาดเลือด	826,489	337,034	1,163,523	5.7%
6	โรคตับแข็งและตับเรื้อรังอื่นๆ	620,007	206,069	826,076	4.0%
7	โรคโควิด-19	400,614	294,264	694,878	3.4%
8	การพลัดตกหกล้ม	334,741	291,144	625,885	3.1%
9	โรคมะเร็งตับ	451,267	157,001	608,268	3.0%
10	โรคเอดไอวี/เอดส์	314,126	179,680	493,806	2.4%

20 อันดับปัจจัยเสี่ยง ที่ส่งผลการสูญเสียปีสุขภาวะคนไทย พ.ศ. 2565

การสูญเสียปีสุขภาวะ (DALYs) จำแนกตามเพศ และปัจจัยเสี่ยง



ปัจจัยเสี่ยงเมตาบอลิก ครอง 2 อันดับแรก คือ ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน และความดันโลหิตสูง

พฤติกรรมเสี่ยงยังติดอันดับต้น ๆ และสร้างภาระโรคสูง

เช่น การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม บุหรี่/ยาสูบ การดื่มแอลกอฮอล์ และกิจกรรมทางกายต่ำ

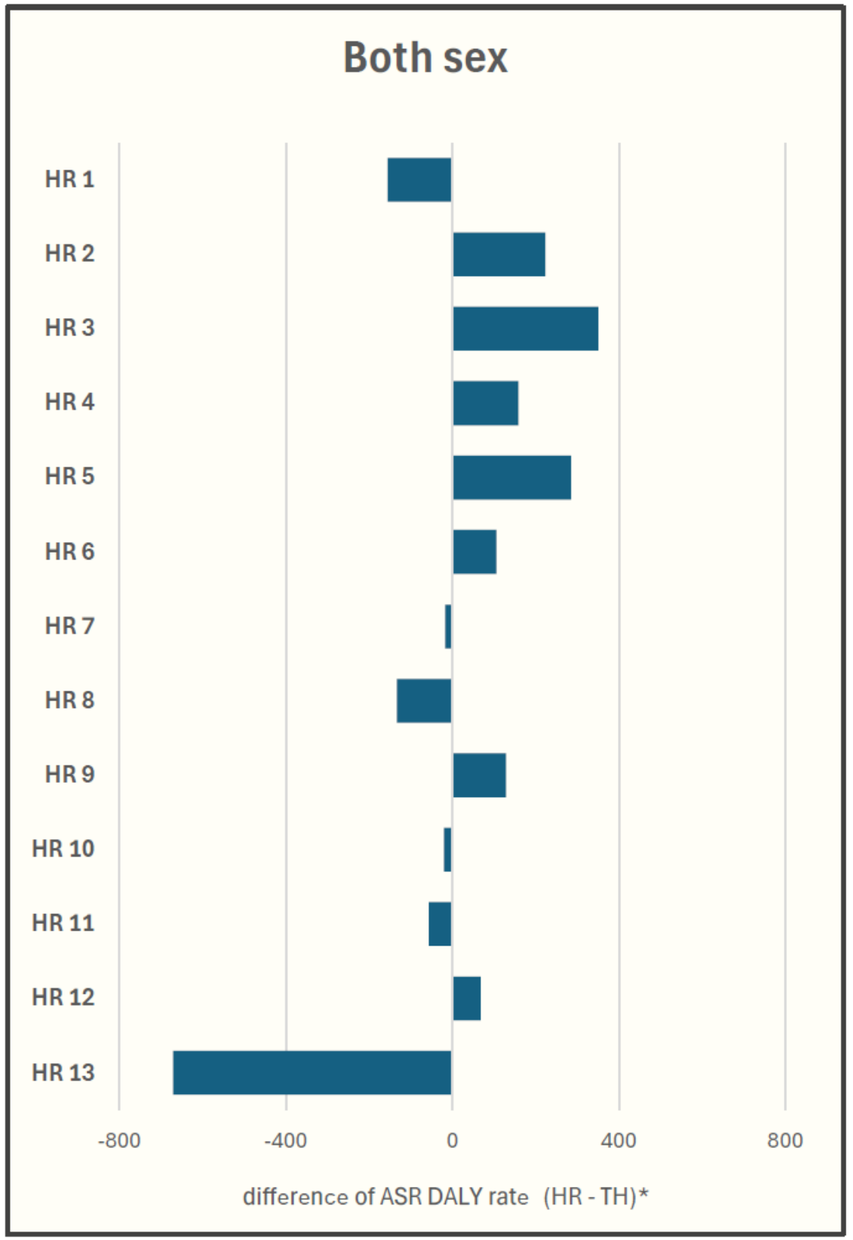
มลพิษทางอากาศ

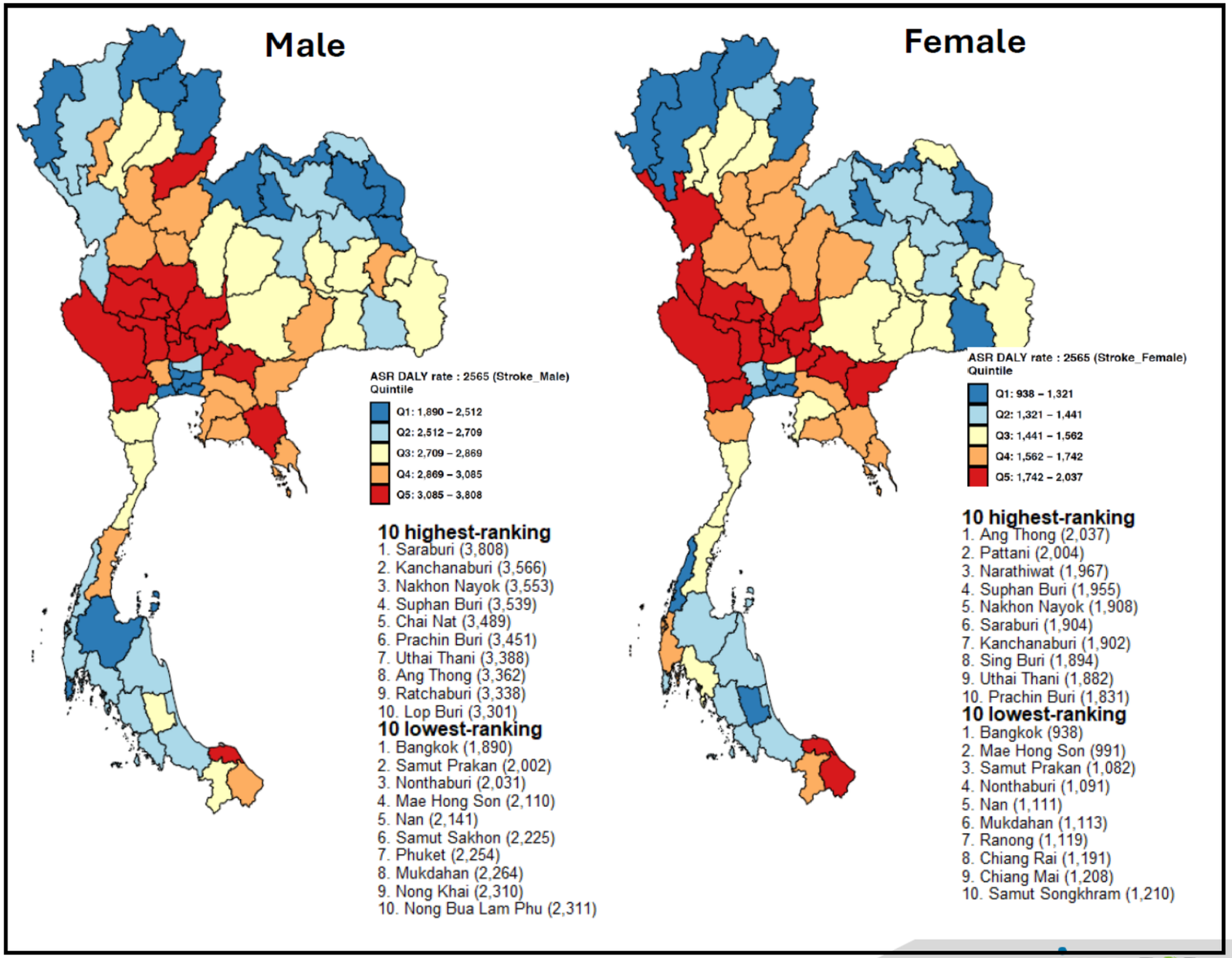
ยังคงติดอยู่ใน Top10 ก่อให้เกิดการสูญเสียปีสุขภาวะ กว่า 1 ล้านปี

เพศชาย สูญเสียจากพฤติกรรมเสี่ยงอย่างเห็นได้ชัด โดย เฉพาะบุหรี่และแอลกอฮอล์

ปัจจัยเสี่ยงกลุ่มสิ่งแวดล้อมและการประกอบอาชีพ | ปัจจัยเสี่ยงกลุ่มพฤติกรรม | ปัจจัยเสี่ยงกลุ่มเมตาบอลิก

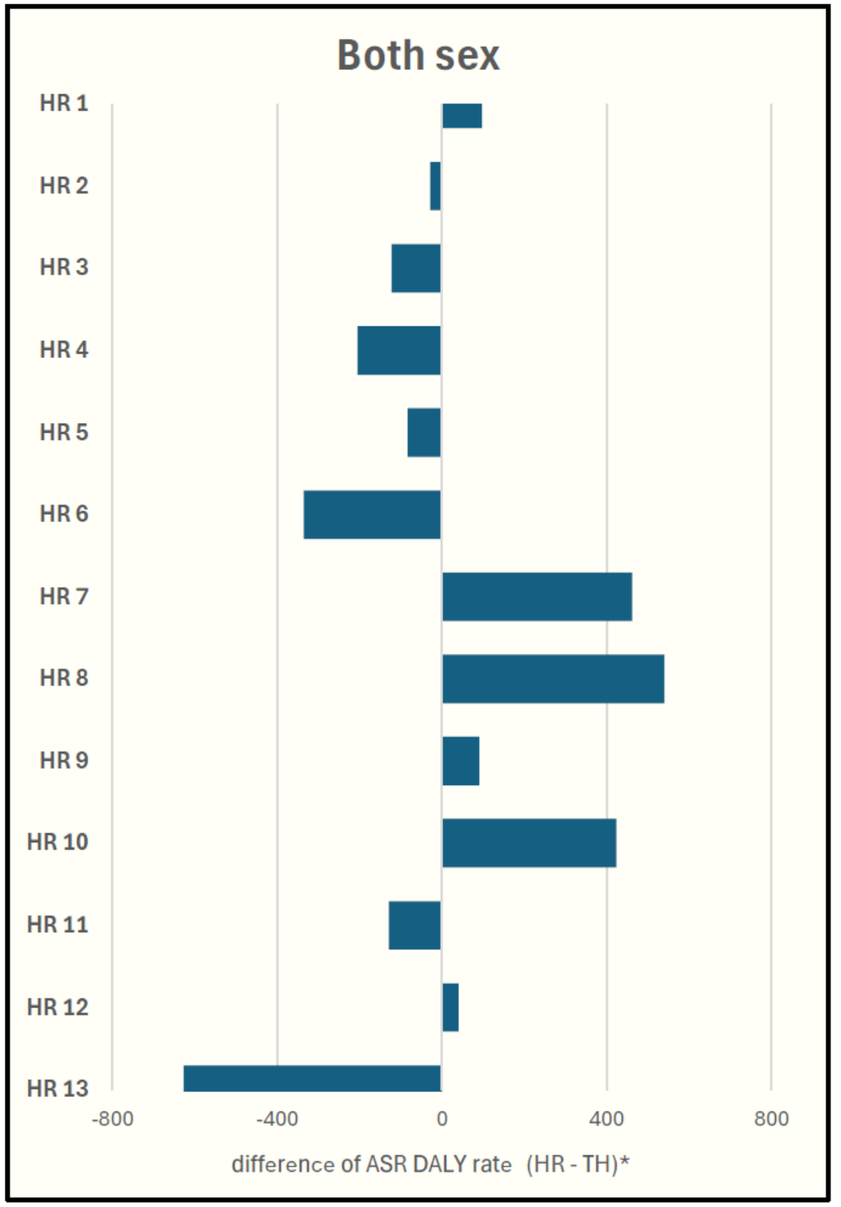
ASR DALY per 100,000 population in Thailand 2565 (Stroke)

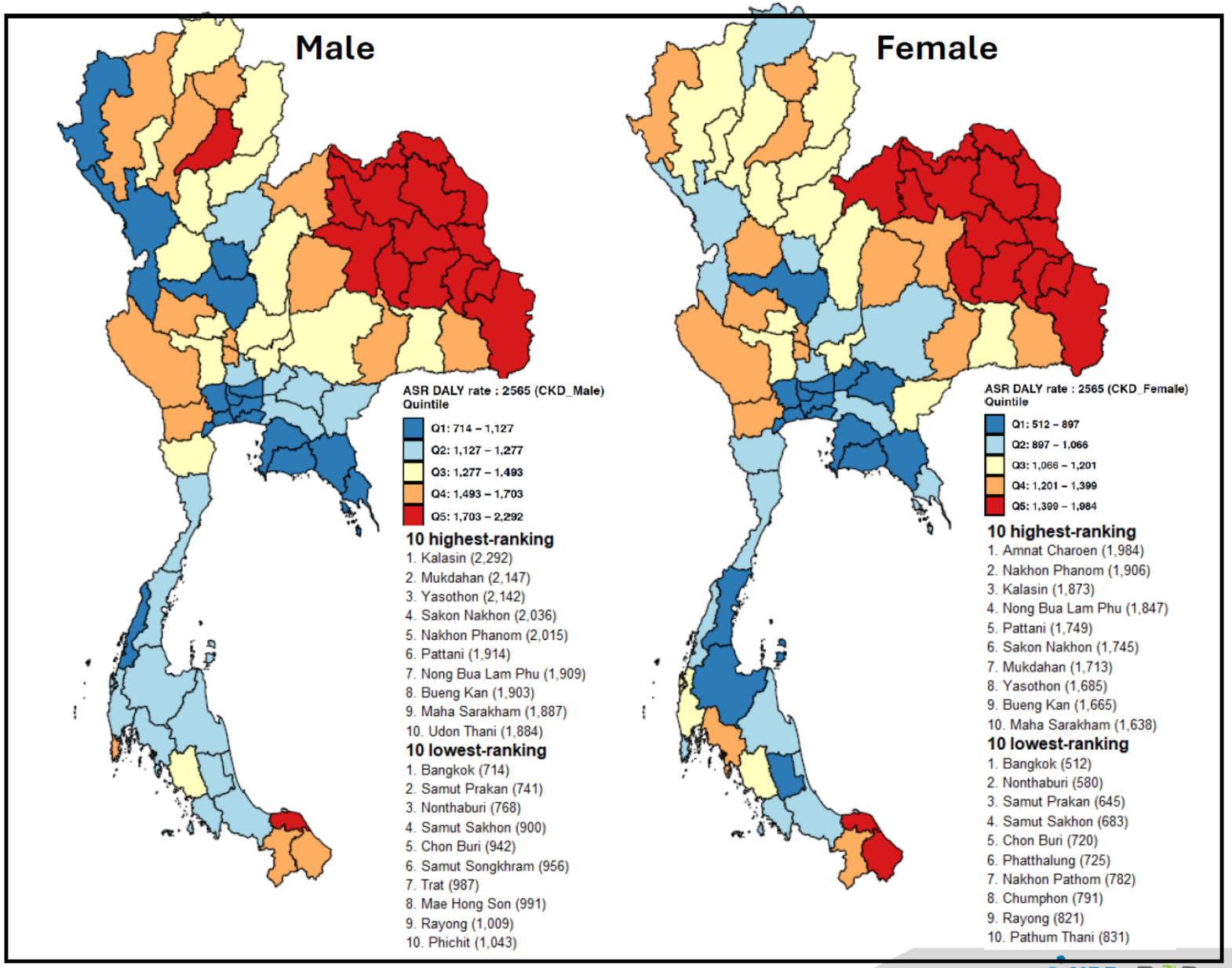




Note : (HR-TH)* คือ ค่าความแตกต่างระหว่างเขตกับประเทศ

ASR DALY per 100,000 population in Thailand 2565 (Chronic kidney disease)





Note : (HR-TH)* คือ ค่าความแตกต่างระหว่างเขตกับประเทศ

ความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง

ความดันโลหิตสูง
เสี่ยง 7 เท่า



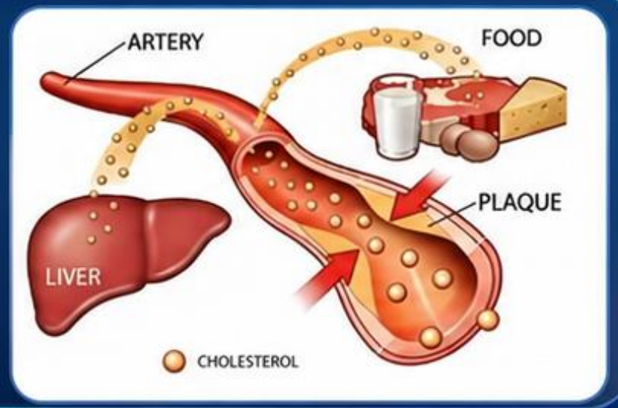
เบาหวาน
เสี่ยง 3 เท่า



สูบบุหรี่
เสี่ยง 3 เท่า



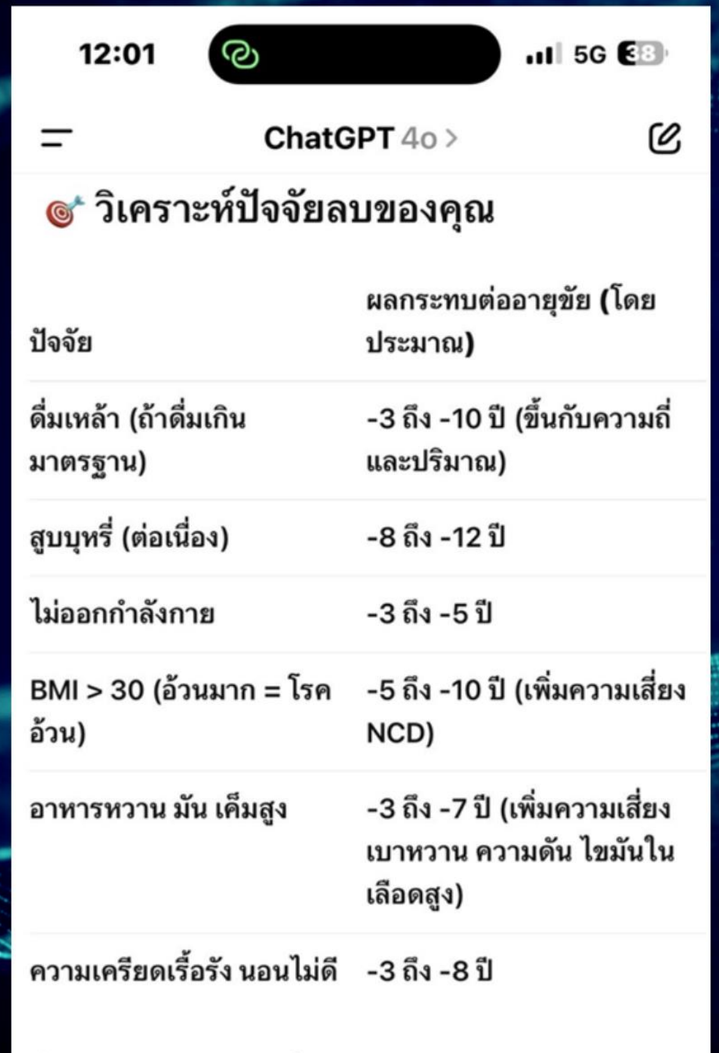
ไขมันสูง
เสี่ยง 1.5 เท่า



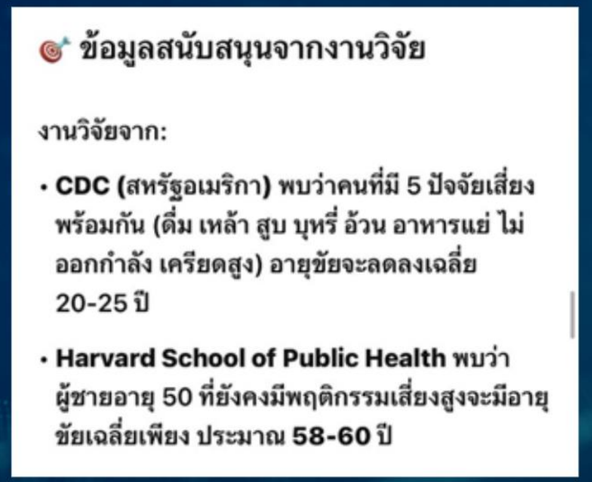
ดื่มสุรา
เสี่ยง 2 เท่า



ถ้าผมเป็นผู้ชายไทยอายุ 25 ปี ดื่มเหล้าสูบบุหรี่ ไม่ชอบออกกำลังกาย อ้วนมาก BMI 30 อ้วน. ชอบกินอาหารหวาน มัน เค็ม ชีวิตเคร่งเครียดกับงาน มักจะไม่ชอบปล่อยวาง ผมจะมีอายุค่าเฉลี่ยเท่าไหร่ครับ







คำนวณอายุที่เหลือ...อีกกี่ปี

ภาพรวมพฤติกรรมสุขภาพของคุณ

เพศชาย

ค่า BMI : 32.65 - อ้วนระดับ 2

อายุ : 25 ปี

ส่วนสูง : 175 เซนติเมตร

น้ำหนัก : 100 กิโลกรัม



ระดับความดันโลหิต	ระดับน้ำตาลในเลือด
สูงมาก	เสี่ยงเป็นโรคเบาหวานสูง
ระดับคอเลสเตอรอล	**กิจกรรมทางกาย**
สูง	ระดับน้อย (ไม่เพียงพอ)
พฤติกรรมการสูบบุหรี่	**ปริมาณแอลกอฮอล์**
30 มวนต่อวัน	208 กรัมต่อวัน

ผู้ชายอายุ 25 ปี
สูบบุหรี่ ดื่มสุรา อ้วน ความดันโลหิตสูง
น้ำตาลในเลือดสูง และไม่ออกกำลังกาย
จะเสียชีวิตในอายุ 37 ปี

ผลการประเมิน



คุณมีโอกาสเป่าเค้กได้ถึงอายุ **37** ปี **1** เดือน หรืออีก 12 รอบ โดยประเมินจากข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพของคุณ หากต้องการมีสุขภาพที่ดีและอายุที่ยืนนานแนะนำให้ งดการสูบบุหรี่ งดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ปรับพฤติกรรมการรับประทานอาหาร ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพิ่มกิจกรรมทางกายให้มากขึ้น ควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ระดับปกติ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และปรับพฤติกรรมการบริโภคน้ำตาล หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง และพบแพทย์

หากคุณปรับพฤติกรรมหรือดูแลสุขภาพจะช่วยเพิ่มอายุคาดเฉลี่ยกี่ปี?

ระดับน้ำตาลในเลือด	ระดับความดันโลหิต	ระดับคอเลสเตอรอล	กิจกรรมทางกาย
+ 17.6 ปี	+ 23.1 ปี	+ 7.1 ปี	+ 1.4 ปี
การสูบบุหรี่	**การดื่มแอลกอฮอล์**	**ดัชนีมวลกาย (BMI)**	
+ 5.2 ปี	+ 5.1 ปี	+ 10.0 ปี	

https://le-calculator.bodthai.net

NCDs: โรคจากพฤติกรรมที่คุณเลือกหยุดได้

ภัยร้าย NCDs ที่มากับพฤติกรรม



เกิดจากการสะสมพฤติกรรมเสี่ยง
เช่น กินหวาน-เค็มจัด ไม่ออกกำลังกาย
และความเครียดละลม

300,000 คนต่อปี

สาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของคนไทย

(คร่าชีวิตคนไทยกว่า 300,000 คนต่อปี และมักเสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี)

4 โรคหลักที่ต้องระวัง



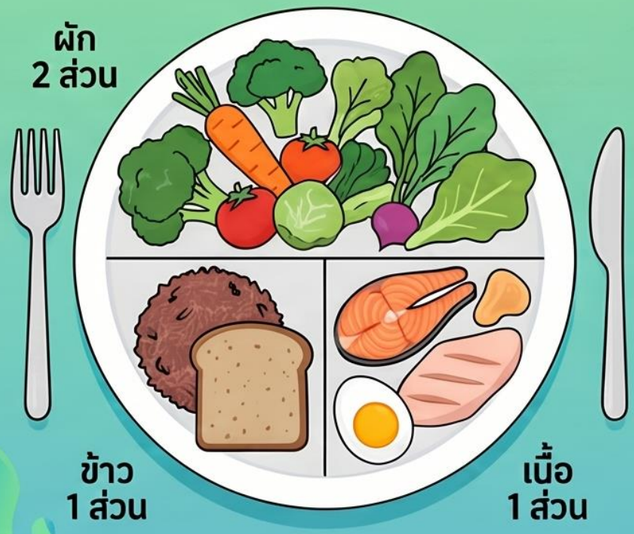
เบาหวาน | ความดันโลหิตสูง | โรคหลอดเลือดสมอง | โรคหัวใจ

เคล็ดลับ ‘3อ. 2ส.’ เพื่อสุขภาพยั่งยืน



อ: อาหาร | อ: ออกกำลังกาย | อ: อารมณ์ | ส: ไม่สูบบุหรี่ | ส: ไม่ดื่มสุรา

กินดีด้วยสูตร 2:1:1 และ 6:6:1



6:6:1



น้ำตาล (6 ช้อนชา) | น้ำมัน (6 ช้อนชา) | เกลือ/โซเดียม (1 ช้อนชา)

จัดจานแบบ ผัก 2 ส่วน ข้าว 1 ส่วน เนื้อ 1 ส่วน
และคุมเครื่องปรุงต่อวัน



ขยับกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์

ออกกำลังกายระดับปานกลางอย่างน้อย
30-50 นาทีต่อครั้ง 3-5 วันต่อสัปดาห์



คัดกรองความเสี่ยงตั้งแต่อายุ 40+

การตรวจสุขภาพประจำปีช่วยให้พบโรคใน
ระยะเริ่มต้นและป้องกันภาวะแทรกซ้อนได้

NotebookLM

The Tactical Command Center

3 Era of War เราต่อสู้ด้านสุขภาพ 3 ยุค

ยุคแรก: สงครามเชื้อโรค



ศัตรู: เชื้อโรคและไวรัส
อาวุธ: วัคซีนและยาต้านวัณโรค

ยุคสอง: สงครามพฤติกรรม



ศัตรู: พฤติกรรมส่วนบุคคล
อาวุธ: การให้สุขศึกษา

ยุคสาม: สังคมป่วย



ศัตรู: ระบบทุนนิยมบริโภค
อาวุธ: นโยบายสาธารณะและพลังชุมชน

NotebookLM

DETERMINANTS of HEALTH

ปัจจัยกำหนดสุขภาพ

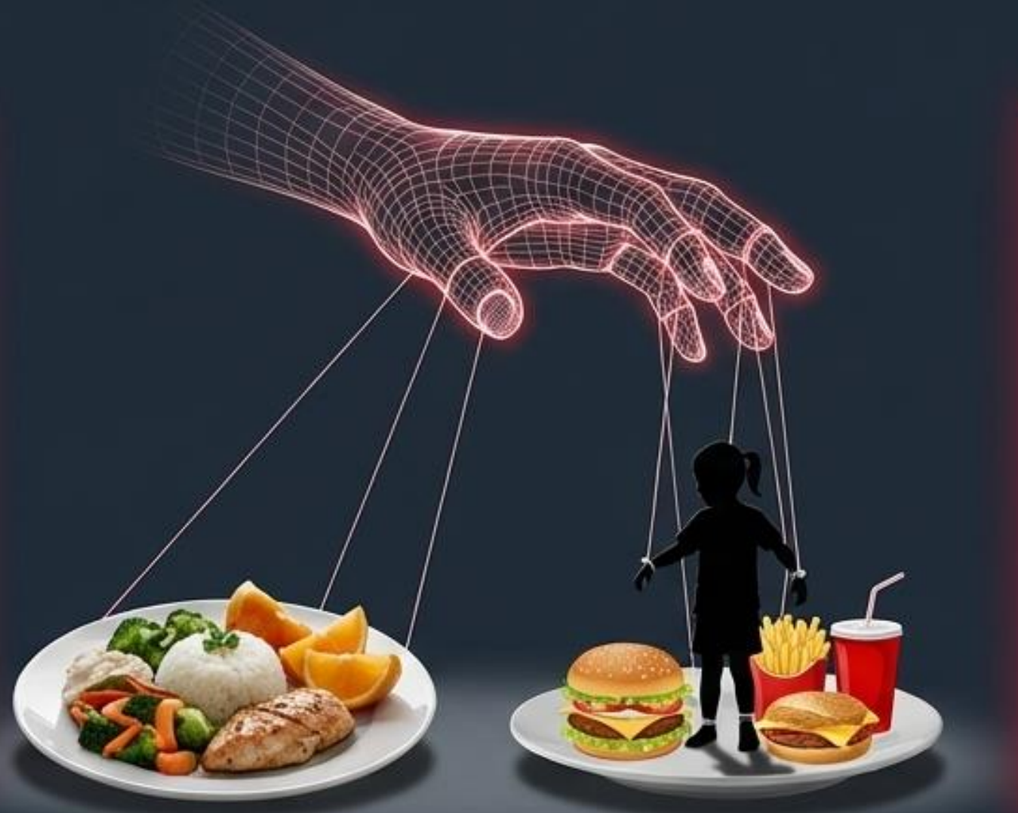


มือที่มองไม่เห็น: ปัจจัยกำหนดสุขภาพเชิงพาณิชย์ (CDoH)

Corporate Profit Growth



Crimson: Alarm/Risk | White: Clinical Data



Public Health Impact



เมื่อกำไรของบรรษัทข้ามชาติ มาก่อนสุขภาพของประชาชน

ปัญหา NCDs ไม่ใช่แค่ความล้มเหลวส่วนบุคคล แต่ถูกขับเคลื่อนโดยอิทธิพลของกลุ่มธุรกิจที่แทรกแซงนโยบายเพื่อปกป้องผลกำไร

NotebookLM

วงจรเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนโรค NCDs



NotebookLM

จาก Lifestyle Disease สู่ System-Shaped NCD

เปลี่ยนจากการกล่าวโทษบุคคล สู่การออกแบบระบบที่สร้างสุขภาวะ



Gemini Notebook

เรามักอธิบายการเกิดโรค NCD ด้วยเส้นทางที่เรียบง่าย



“ถ้าประชาชนหลายล้านคนกำลังเกิดพฤติกรรมแบบเดียวกัน ปัญหานั้นยังเป็นเพียงเรื่องของความอ่อนแอส่วนบุคคลจริงหรือ?”

Gemini Notebook

พฤติกรรมไม่ได้เกิดขึ้นในสุญญากาศ



Illusion of Free Will

Choice ไม่ได้เกิดจาก
Willpower เพียงอย่างเดียว
แต่ถูกสร้างขึ้นภายใน
Choice Architecture

การบอกให้คนเลือกสิ่งที่ดีต่อสุขภาพ
ในสภาพแวดล้อมที่สิ่งไม่ดีต่อสุขภาพ
“ถูกกว่า ง่ายกว่า และน่าดึงดูดกว่า”
คือการฝากภาระไว้กับเจตจำนงของบุคคลมากเกินไป

Gemini Notebook

การโทษบริษัทว่า “เห็นแก่ตัว” ไม่ใช่ทางออกที่แท้จริง

ความอยู่รอดของธุรกิจ
(แข่งขัน, รักษาส่วนแบ่งตลาด,
ตอบโจทย์นักลงทุน,
สร้างการเติบโต)



สุขภาพของ
ประชาชน

บริษัทไม่ได้ดำรงอยู่ในสุญญากาศ
ถ้าระบบเศรษฐกิจให้รางวัล
กับบริษัทที่ขายได้มากที่สุด
เราจะคาดหวังได้อย่างไรว่า
บริษัทจะ optimize สุขภาพ
ของประชาชนแทนยอดขาย?

การอธิบายว่า “บริษัทเลว” มองข้ามโครงสร้างของระบบเช่นเดียวกับการบอกว่า “ประชาชนไม่มีวินัย”

Gemini Notebook

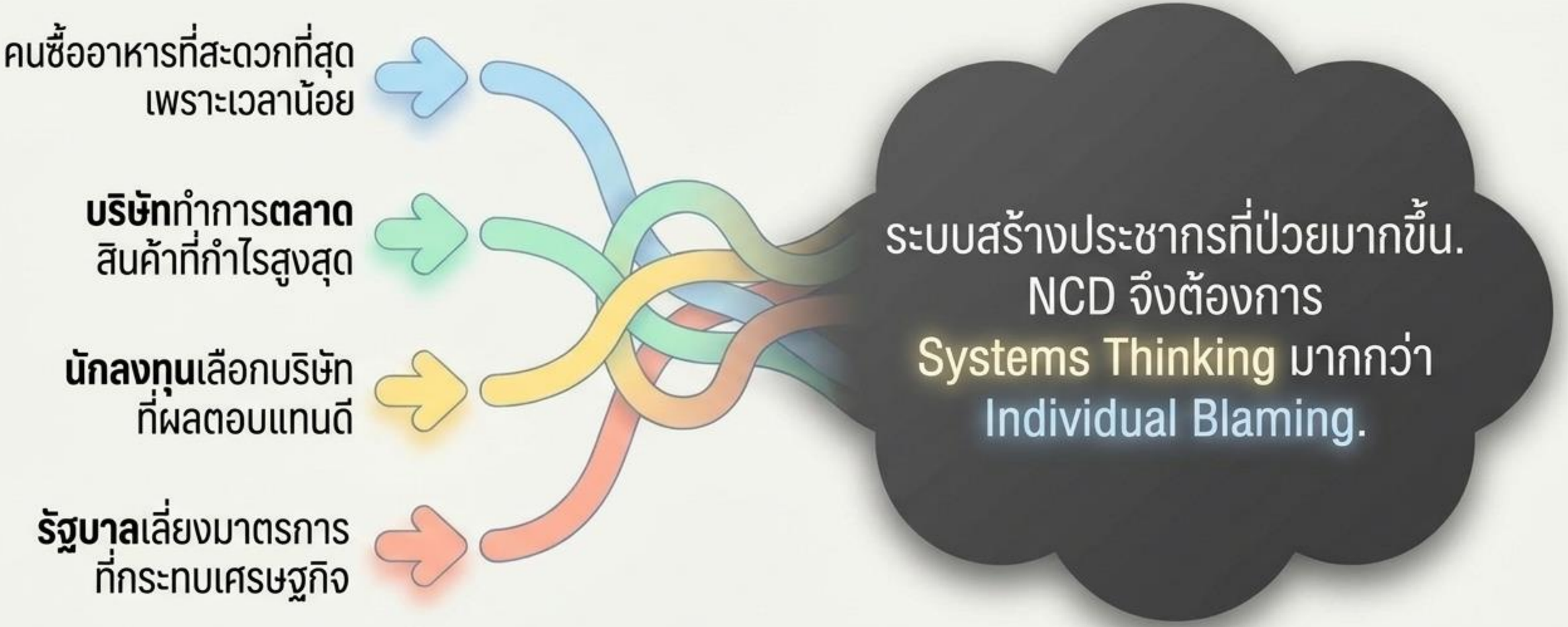
ต้นตอของปัญหาคือ ‘Misaligned Incentives’ (แรงจูงใจที่ขัดแย้งกัน)



ความไม่สอดคล้องระหว่าง Private Return (กำไรในปัจจุบัน) กับ
Public Cost (สังคมรับภาระต้นทุนโรคเรื้อรังในอีก 10–30 ปีข้างหน้า)

Gemini Notebook

ทุกคนทำสิ่งที่ “**สมเหตุสมผล**” แต่ผลรวมกลับวิกฤต



Gemini Notebook

จาก Lifestyle Disease สู่ System-Shaped Disease

กติกาทางเศรษฐกิจและสังคม

แรงจูงใจทางธุรกิจ

การออกแบบสินค้า
ราคา และการตลาด

Choice Environment
(สภาพแวดล้อมในการเลือก)

พฤติกรรมซ้ำ ๆ
ของประชาชน

ปัจจัยเสี่ยงทางชีวภาพ

เกิดโรค NCD

ค่าใช้จ่ายของครอบครัว
ระบบสุขภาพ และสังคม



พฤติกรรมยังสำคัญ
แต่ไม่มีองค์ประกอบใดอธิบายปัญหาได้โดยลำพัง

Gemini Notebook

Paradigm Shift ของการสร้างเสริมสุขภาพ

	กรอบคิดเดิม	กรอบคิดใหม่
เป้าหมาย	ทำอย่างไรให้คนมีวินัยมากขึ้น?	ทำอย่างไรให้ชีวิตประจำวันที่ดีต่อสุขภาพ เป็นสิ่งที่ง่ายที่สุด?
วิธีการ	จะควบคุมธุรกิจอย่างไร?	จะสร้างกติกาให้ธุรกิจแข่งขันกัน สร้างคุณค่าต่อสุขภาพได้อย่างไร?
คำถามหลัก	ใครเป็นคนผิด?	แรงจูงใจใดกำลังสร้างผลลัพธ์นี้?
จุดเน้น	Health Promotion as Behaviour Change	Health Promotion as System Change

Gemini Notebook

เป้าหมายไม่ใช่การทำลายตลาด
แต่คือการ “ออกแบบตลาดใหม่”

ตลาดมีศักยภาพมหาศาลในการสร้างนวัตกรรม



“เราจะทำให้กลไกตลาดแข่งขันกันสร้าง ‘สุขภาพ’ แทนการแข่งขันกันสร้าง ‘ความเสี่ยง’ ได้อย่างไร?”



Gemini Notebook

การปรับโครงสร้างตลาดเพื่อสุขภาวะ (1/3)



1. Make Healthy Choices Easier

ทำให้สิ่งที่ดีต่อสุขภาพเข้าถึงง่าย ราคาเหมาะสม มีอยู่ใกล้ตัว และเป็น default option



2. Make Prices Reflect Social Costs

ใช้ภาษีและกฎระเบียบ ให้ต้นทุนของสินค้าใกล้เคียงกับต้นทุนจริงที่เกิดขึ้นต่อสังคม

Gemini Notebook

การปรับโครงสร้างตลาดเพื่อสุขภาวะ (2/3)



3. Reward Healthy Innovation

ทำให้บริษัทที่ออกแบบอาหาร เมือง และเทคโนโลยีที่ช่วยให้ประชาชนสุขภาพดี สามารถแข่งขันและเติบโตได้



4. Protect People from Manipulation

สร้างกติกาด้านการตลาด (โดยเฉพาะกับเด็ก) ความโปร่งใสของข้อมูล และจัดการผลประโยชน์ทับซ้อน

Gemini Notebook

การปรับโครงสร้างตลาดเพื่อสุขภาวะ (3/3)



5. Govern Commercial Influence

สร้างความโปร่งใสเรื่อง lobbying และความสัมพันธ์ระหว่างภาครัฐกับธุรกิจในการกำหนดนโยบาย



6. Measure What Really Matters

ไม่วัดความสำเร็จจาก GDP เพียงอย่างเดียว แต่รวมอายุสุขภาวะ ความเหลื่อมล้ำ และความยั่งยืน

Gemini Notebook

จาก Blame สู่ Accountability

Responsibility should follow power. (ผู้ที่มีอำนาจต่อการกำหนดสภาพแวดล้อมมาก ย่อมต้องมีความรับผิดชอบมากตามไปด้วย)



Gemini Notebook

ภาพที่ 1 วงจรคุณค่าสุขภาวะ

วงจรคุณค่าสุขภาวะจากการประกอบการสู่ประชาชน (Enterprise Health Value Cycle)



NCDH 2026
NATIONAL CONFERENCE ON COMMERCIAL DETERMINANTS OF HEALTH

การประชุมวิชาการระดับชาติว่าด้วยปัจจัยเชิงพาณิชย์ที่กำหนดสุขภาพ ปี 2569
NATIONAL CONFERENCE ON COMMERCIAL DETERMINANTS OF HEALTH 2026

จากภูมิทัศน์สู่การกระทำ : การกำกับดูแลปัจจัยเชิงพาณิชย์เพื่อสุขภาวะที่เป็นธรรม
From Landscape to Action : Governing Commercial Determinants for Equitable Health in Thailand

5-7 ตุลาคม 2569
โรงแรมอัศวิน แกรนด์ คอนเวนชั่น กรุงเทพฯ



สังคมที่สุขภาพดีเป็นผลลัพธ์ตามธรรมชาติ



An Economy for Health and Well-being

“เศรษฐกิจที่ไม่ได้เพียงสร้างความมั่งคั่ง
แต่สร้างเงื่อนไขให้คนสามารถมีชีวิตที่ยืนยาว มีสุขภาวะ
และมีโอกาสอย่างเท่าเทียมมากขึ้น”

Health Promotion
as System Change

Gemini Notebook

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

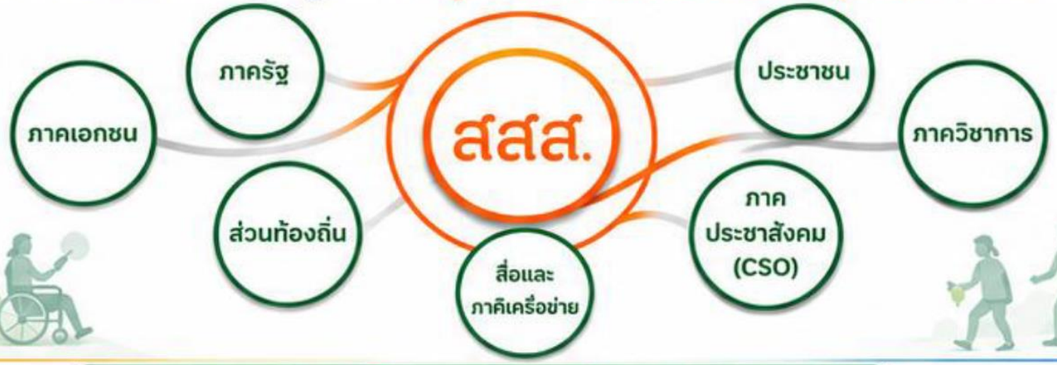
ปีงบประมาณ 2570
บทบาทเชิงยุทธศาสตร์ของ สสส.
ในฐานะตัวเร่งการเปลี่ยนแปลงระบบสุขภาวะ

กรอบนโยบายแนวทางการจัดทำแผนการดำเนินงานประจำปี 2570 ของ สสส. (ผ่านความเห็นชอบจากการประชุมคณะกรรมการกองทุนฯ ครั้งที่ 4/2569)

1. ใช้ทิศทางและเป้าหมายกองทุนระยะ 10 ปี (พ.ศ. 2565-2574) เป็นกรอบอ้างอิงหลัก
2. สร้างและขยายผลลัพธ์ทางสุขภาพอย่างทั่วถึงและยั่งยืน
3. สนับสนุนการพัฒนาและใช้ข้อมูลสารสนเทศและ AI
4. ลดผลกระทบจากความเหลื่อมล้ำและรับมือประเด็นอุบัติใหม่
5. สานพลังการทำงานกับภาคีทุกศาสตร์ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม

บทบาทเชิงยุทธศาสตร์ของ สสส. ในฐานะตัวเร่งการเปลี่ยนแปลงระบบสุขภาวะ

มุ่งเป็น **“น้ำมันหล่อลื่น”** และ **“ตัวเร่งการเปลี่ยนแปลง”** ในระบบนิเวศสุขภาวะ เพื่อเติมเต็มช่องว่างการดำเนินงานอย่างไร้รอยต่อและไม่ซ้ำซ้อน กับภารกิจหลักของภาคส่วนอื่น พร้อมขยายบทบาทสู่การเป็น **“ผู้ร่วมสร้างสรรค์ระบบนิเวศสุขภาวะ”** ที่เน้นผลลัพธ์ เพื่อสุขภาวะที่ยั่งยืน



แนวทางการปรับบทบาทการทำงานของ สสส.

1. **Sandbox** สร้างพื้นที่ที่ต้นแบบเพื่อทดลองและพัฒนานวัตกรรม
2. **Transfer** ถ่ายทอดความสำเร็จและส่งต่อสู่หน่วยงานหลัก
3. **Exit** ปรับบทบาทเมื่อระบบนิเวศสุขภาพและเติบโตได้ด้วยตนเองและยั่งยืน

เป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์ของแผนดำเนินงานประจำปี 2570

สร้างสุขภาพดีทุกช่วงวัย ลดปัจจัยเสี่ยงป้องกัน NCDs
ขยายชุมชนสุขภาวะทั่วประเทศ ขับเคลื่อนนโยบายเพื่อระบบสุขภาพที่ยั่งยืน



อ้างอิงจากนิยามสร้างเสริมสุขภาพและวัตถุประสงค์ของกองทุนตาม พรบ. สสส. มาตรา 3 และ 5

การลงทุนต้นน้ำเพื่อสร้างสุขภาวะ และลดภาระสุขภาพของประเทศในระยะยาว

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

การพยากรณ์รายได้ภาษี
ประจำปีงบประมาณ 2570

4,121
ล้านบาท

งบประมาณกองทุน
หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
(กองทุนบัตรทอง หรือ UC)
ปีงบประมาณ 2570

289,112
ล้านบาท

1. สร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ → นโยบายสาธารณะที่คำนึงถึงสุขภาพเป็นศูนย์กลาง
2. สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี → ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพดีในชีวิตประจำวันและทุกมิติของสังคม
3. เสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน → ชุมชนมีส่วนร่วมจัดการสุขภาพของตนเองอย่างยั่งยืน
4. พัฒนาทักษะส่วนบุคคล → คนทุกช่วงวัยมีความรู้ ทักษะและศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเอง
5. ปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ → ทำงานเชิงรุกเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และผสานความร่วมมือกับชุมชนและสังคม



ภาระค่าใช้จ่ายสุขภาพเพิ่มสูงขึ้นต่อเนื่อง
หากไม่ลงทุนป้องกัน วันนี้...ภาระจะมหาศาลในวันหน้า

การพยากรณ์รายได้ภาษีของ สสส. มีสัดส่วนเพียง **1.4%** ของงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
แต่เป็นการลงทุนต้นน้ำเพื่อช่วย **ลดภาระค่าใช้จ่าย** ด้านสุขภาพในระยะยาว

งบประมาณของ สสส. เทียบเท่าประมาณ **0.5%** ของรายจ่ายสุขภาพทั้งหมดของประเทศ หรือประมาณ **0.7%** เมื่อเทียบกับรายจ่ายสุขภาพภาครัฐ

(อ้างอิง National Health Accounts of Thailand — รายจ่ายสุขภาพของประเทศไทย ปี 2566)

แหล่งอ้างอิง
1. การพยากรณ์รายได้ภาษีประจำปีงบประมาณ 2570 สสส. มาจากการพยากรณ์รายได้ภาษีของ สสส.
2. งบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพแห่งชาติประจำปีงบประมาณ 2570 ที่ผ่านความเห็นชอบจาก ครม.

ความก้าวหน้าและผลลัพธ์: แผนควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาเสพติดของไทย

เปลี่ยนแนวคิดสู่การบำบัดโดยชุมชน และใช้มาตรการเชิงนโยบายเพื่อลดผลกระทบจากแอลกอฮอล์และสารเสพติด

ส่วนที่ 1: ควบคุมยาเสพติด เปลี่ยนแนวคิดสู่ CBTx

ผู้เสพคือ “ผู้ป่วยโรคสมองติดยา”



เปลี่ยนจากการลงโทษระยะสั้น สู่การมองการเสพติดเป็นโรคสมอง ที่รักษาได้ และต้องดูแลต่อเนื่อง 1 ปี



ศูนย์กลางชุมชน

ผลสำเร็จการบำบัดโดยชุมชน (CBTx)



1,421 เครือข่ายชุมชนเข้มแข็ง

84 กลุ่ม “หัวใจเพชร” (ผู้เลิกยาเสพติดสำเร็จ)

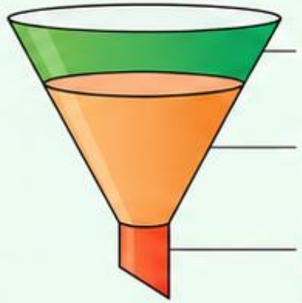
กลไก “ชวน ช่วย ชม เชียร์”



ยุทธศาสตร์ชุมชน 4 ขั้นตอน เพื่อคัดกรอง บำบัด และคืนผู้เสพสู่สังคมอย่างยั่งยืน

ส่วนที่ 2: ควบคุมแอลกอฮอล์ ผลจากนโยบายและสังคม

28.8% ของคนไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป ดื่มแอลกอฮอล์



ผลสำเร็จเทศกาลปลอดเหล้า



95% งานกาชาดปลอดเหล้าสำเร็จ





90% เทศกาลลอยกระทงปลอดเหล้าทั่วประเทศสำเร็จ

ลดรายจ่าย 15 พันล้านบาท จากการงดเหล้า



รณรงค์ “งดเหล้าเข้าพรรษา” ช่วยครัวเรือนประหยัดรายจ่าย ประมาณ 15 พันล้านบาท

เปรียบเทียบแนวโน้มการดื่ม (2021 กับ 2024)



NotebookLM

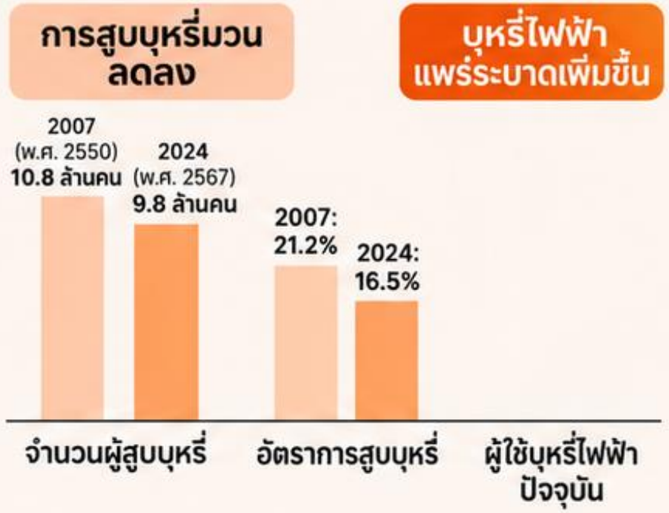
ประเทศไทยกับการรับมือการแพร่ระบาดของบุหรี่ไฟฟ้า

ภัยคุกคามจากบุหรี่ไฟฟ้าที่เพิ่มขึ้น



1.7 ล้านคน
ผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าในไทย

70% เป็นเยาวชนและคนหนุ่มสาว อายุ 15–29 ปี



กับตัก "นักสูบหน้าใหม่"



30% ของผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าปัจจุบัน เป็นผู้ใช้รายใหม่ที่ไม่เคยสูบบุหรี่มวนมาก่อน

88.3% ซื้อขายผ่านออนไลน์



Facebook เป็นตลาดใหญ่ที่สุด คิดเป็น **52.1%** ของการซื้อขายบุหรี่ไฟฟ้าออนไลน์

แผนยุทธศาสตร์เพื่อควบคุม



มาตรการราคาและเพิ่มภาษี

เสนอภาษี **35 บาท/ซอง** เพื่อป้องกันนักสูบหน้าใหม่ และสร้างรายได้ **9 พันล้านบาท**





สร้างภูมิคุ้มกันในโรงเรียน

พัฒนาแกนนำเยาวชน **31,989** คน ในโรงเรียนต้นแบบ **856** แห่ง ให้รู้เท่าทันและปฏิเสธยาสูบ



เข้มงวดปราบปรามออนไลน์



ปิดกั้น URL ผิดกฎหมายกว่า **1,300** รายการ เพื่อตัดช่องทางจำหน่ายออนไลน์

NotebookLM

รายงานความก้าวหน้าการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ 2024–2025: สร้างประเทศไทยสุขภาวะดี

สรุปความก้าวหน้าแผนควบคุมปัจจัยเสี่ยง ผ่านมาตรการชุมชนและนโยบาย เพื่อรับมือการฆ่าตัวตาย มลพิษ PM2.5 และการตั้งครรภ์วัยรุ่น

สุขภาพจิตและชุมชนที่เข้มแข็ง

อัตราฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น





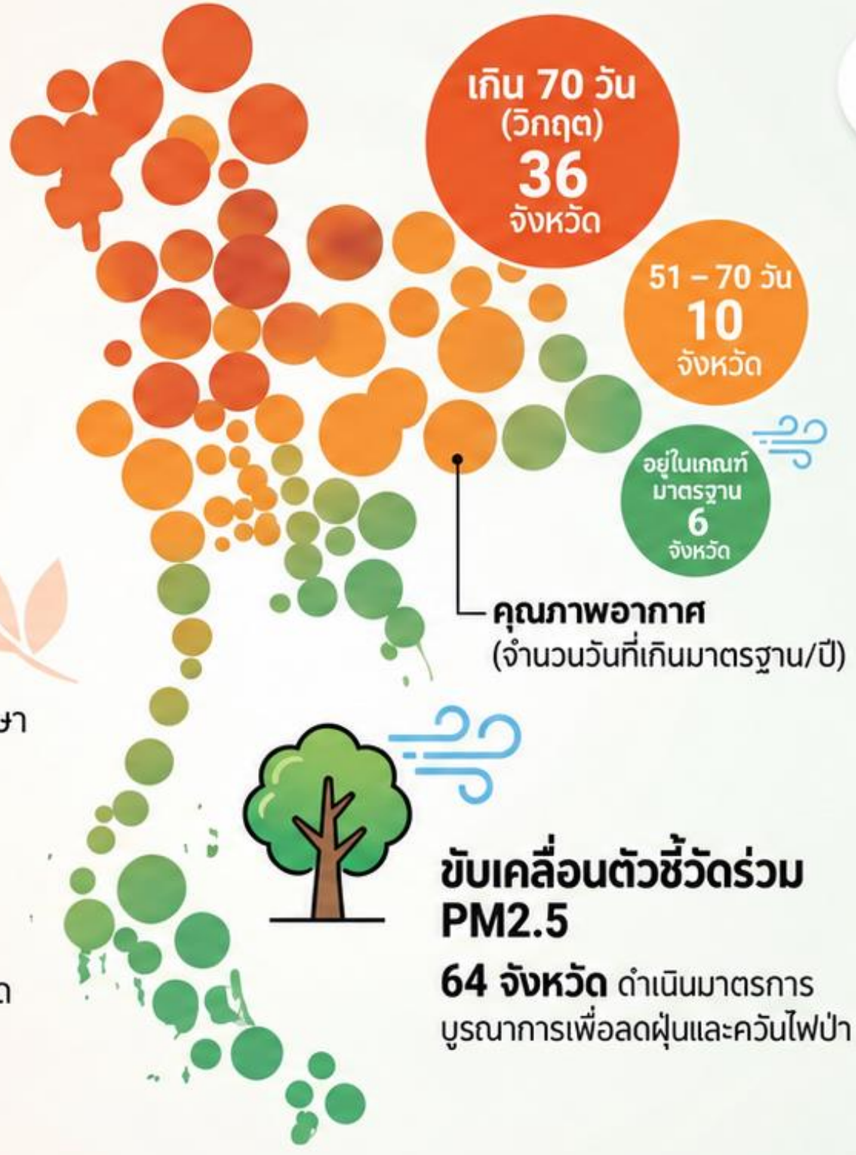
ที่ปรึกษาสุขภาพแบบองค์รวมในสถานประกอบการ (HHA)

สถานประกอบการ **137** แห่ง จัดระบบให้คำปรึกษาสุขภาพจิตสำเร็จ คิดเป็น **83.5%** ของเป้าหมายระดับประเทศ



โครงการ “สุขเป็น” ในชุมชน

พัฒนาแกนนำ **336** คน ใน **15** จังหวัด เข้าถึงประชาชนกว่า **23,300** คน ด้วยเครื่องมือจิตวิทยาเชิงบวก



ขับเคลื่อนตัวชี้วัดร่วม PM2.5

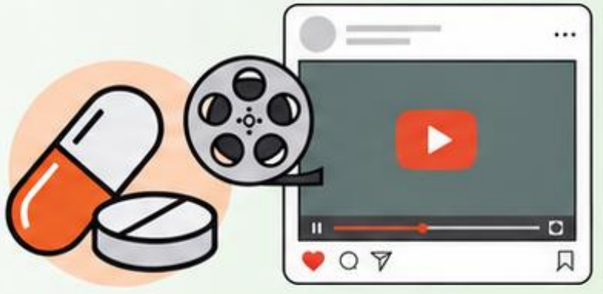
64 จังหวัด ดำเนินมาตรการบูรณาการเพื่อลดฝุ่นและควันไฟป่า

สิ่งแวดล้อม สุขภาวะทางเพศ และความปลอดภัยผู้บริโภค

การตั้งครรภ์วัยรุ่นลดลงชัดเจน



อัตราคลอดในหญิงอายุ 15–19 ปี ลดเหลือ **18.6 ต่อ 1,000 คน** ในปี 2024



สร้างความตระหนักรู้เรื่องเชื้อดื้อยา (AMR)

หนังสั้นเรื่องการใช้ยาอย่างสมเหตุผล มียอดชมบนสื่อสังคมออนไลน์กว่า **1.7 ล้านครั้ง**

NotebookLM

จากความเปราะบางสู่ศักดิ์ศรี:
เสริมพลังประชากรกลุ่มเฉพาะเพื่อความเป็นธรรมทางสุขภาพ

ความท้าทาย:
อุปสรรคต่อความเป็นธรรมทางสุขภาพ



- ความยากจนและปัญหาเศรษฐกิจ
- โครงสร้างสังคมเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว
- สถานะทางกฎหมายและสิทธิ
- ข้อจำกัดทางร่างกาย (ความพิการ/อายุ)
- อคติและการตีตราทางสังคม



ยุทธศาสตร์:
สร้างการพึ่งตนเองอย่างมีศักดิ์ศรี



ปรับจาก "ให้ความช่วยเหลือ" สู่ "พึ่งตนเองอย่างมีศักดิ์ศรี"

กรอบ 3 เสาหลัก



1. **เศรษฐกิจ** (สร้างงานและรายได้)
2. **สังคม** (พื้นที่ปลอดภัยและลดการตีตรา)
3. **สุขภาพ** (เข้าถึงระบบและตรวจสอบสิทธิ)

ผลลัพธ์และอนาคต:
ความสำเร็จและแนวทางต่อไป



- **สร้างงานคนพิการ** 50,000 อัตรา
  สร้างรายได้ 5.5 พันล้านบาท
  SROI 10.6 เท่า
- **เรือนจำสุขภาวะ**
  ข้อกำหนดกรุงเทพใน 11 เรือนจำ (สุขภาพองค์รวมและสุขภาพจิต)
- **สุขภาวะมุสลิม:**
  มัสยิดปลอดบุหรี่ 847 แห่ง
  โรงเรียนผู้สูงอายุมุสลิม 60 แห่ง
- **ตรวจสอบสิทธิสุขภาพ:**
  คนไร้รัฐ 4,012 คน
  เข้าถึงสวัสดิการรัฐ
- **ที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อม:**
  ปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุ/คนพิการกว่า 200 หลัง
  และที่พักแรงงานข้ามชาติ 11 แห่ง
- **ป้องกันบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชน:**
  มาตรการเฉพาะสำหรับเยาวชนชาติพันธุ์
  ซึ่งมีการทดลองใช้ 28.7%

ผลลัพธ์สำคัญในประชากรกลุ่มต่าง ๆ



- **คนพิการและผู้สูงอายุ:** ร่วมกิจกรรมกีฬากว่า 6,000 คน ("วิ่งด้วยกัน", "ออลิมปิก")
- **คนไร้บ้าน:** กว่า 1,000 คน (40%) เข้าถึง "บ้านครึ่งราคา"/ที่เช่าราคาถูก
- **แรงงานอิสระ/ไรเดอร์:** กว่า 10,000 คน เข้าถึงความรู้สุขภาพและทักษะดิจิทัล
- **ผู้สูงอายุ:** สนับสนุน 2,040 ชมรมด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และเทคโนโลยี

แนวทางต่อไป (2026 เป็นต้นไป)



- **ขับเคลื่อนนโยบาย:** ปรับปรุงกฎหมาย เช่น สมรสเท่าเทียม วิถีชีวิตชาติพันธุ์ และแรงงานอิสระ
- **สร้างระบบที่เป็นมิตร:** บริการและกลไกภาครัฐที่ครอบคลุมและไม่เลือกปฏิบัติ

NotebookLM

ระบบอาหารสุขภาวะของไทย: ยุทธศาสตร์และผลลัพธ์

แผนอาหารเพื่อสุขภาวะของ สสส. ขับเคลื่อนตั้งแต่การผลิตถึงการบริโภค เกิดผลที่วัดได้ด้านโภชนาการ ความปลอดภัย และความรอบรู้ด้านอาหาร

กรอบยุทธศาสตร์ระบบอาหารที่ยั่งยืน



ห่วงโซ่อาหารแบบองค์รวม



บูรณาการเพื่อความมั่นคงและความปลอดภัยทางอาหาร

4 เสาหลักยุทธศาสตร์



ผลลัพธ์ที่วัดได้และเรื่องราวความสำเร็จ



93% ความสำเร็จด้านโภชนาการในโรงเรียน

55 โรงเรียน ผ่านมาตรฐานจัดการอาหารระดับสูง ลดภาวะอ้วนในนักเรียนได้ 9.3%

ความรอบรู้สูงขึ้น พฤติกรรมดีขึ้น

170,000

เข้าถึงประชาชน 170,000 คน โดย 55% รายงานว่าปรับพฤติกรรมสู่การกินที่ดีต่อสุขภาพ



ลดสารพิษตกค้างในเชียงใหม่

สารเคมีในเลือดลดจาก 90% เหลือ 66% ผ่านชุมชน “กรีนโทเปีย”





NotebookLM

วิถีชีวิตกระฉับกระเฉงของไทย 2025: ก้าวสู่ประเทศสุขภาวะดี

สถานการณ์ปัจจุบัน และเป้าหมายระดับประเทศ

68.9%
คนไทยมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

เป้าหมายระดับประเทศ: 75% ภายในปี 2027



พฤติกรรมเนือยนิ่งเฉลี่ย:
14 ชั่วโมง 5 นาทีต่อวัน
ลดเวลานั่งเป็นจุดเน้นหลักของแผนปี 2025



85%
เป้าหมาย SDG ระดับโลกภายในปี 2030
ประเทศไทยเชื่อมการทำงานในพื้นที่กับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนระดับสากล

4 เสาหลักการขับเคลื่อน



ประชาชนและสังคมกระฉับกระเฉง
สร้างความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกายในเด็กและความตระหนักรู้ตลอดช่วงวัย



สภาพแวดล้อมเอื้อต่อกิจกรรมทางกาย
พัฒนาเมืองให้เดินได้ด้วยแผนที่ GoodWalk ครอบคลุม 38 เมืองทั่วประเทศ

ผลลัพธ์สำคัญ:
58.4%
เข้าถึงพื้นที่สุขภาวะ



สังคมกระฉับกระเฉง

ผลลัพธ์สำคัญ:
57.8%
มีความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกายระดับสูง



ระบบสนับสนุนกิจกรรมทางกาย
พัฒนาเครื่องมือเชิงนโยบายและกรอบการสนับสนุนทุนร่วม เพื่อความยั่งยืนในระยะยาว

NotebookLM

สร้างอนาคตที่มั่นคง: แผนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัวของไทย 2025

วิกฤต “ทุนชีวิตติดลบ”

ความเปราะบางทางเศรษฐกิจ



7 ใน 10
เด็กอยู่ในครัวเรือนรายได้น้อย

อีกทั้ง 61% ของเยาวชน
อยู่ในครอบครัวที่มีภาระหนี้สูง



เด็ก 360,000 คน
อยู่ในครัวเรือนที่หนี้สูงกว่าสินทรัพย์

สภาพแวดล้อมครอบครัวเปราะบาง



เกือบ 50%
ของเด็กไม่ได้อยู่กับพ่อและแม่พร้อมกัน

เยาวชนจำนวนมากรู้สึกว่า
“บ้านไม่ใช่พื้นที่ปลอดภัย”
ทำให้ชีวิตไม่มั่นคง

ความเสี่ยงสารเสพติดเพิ่มขึ้น



52.3%
ของเยาวชนอายุ 15–25 ปี ใช้ยาเสพติดในปีที่ผ่านมา

การใช้ยาเสพติดสัมพันธ์กับ
ปัญหาในบ้านและ
การขาดความเป็นส่วนตัว

แนวทางคุ้มครองเชิงรุก

ชุมชนนำ จังหวัดหนุน



เชื่อมทีม “ครอบครัวยิ้มสุข”
ในพื้นที่กับทรัพยากร
ระดับจังหวัด

ปรับสู่ “ห้องปฏิบัติการทางสังคม” เชิงรุก



เปลี่ยนจากการช่วยเหลือ
แบบตั้งรับ สู่ระบบคุ้มครอง
และช่วยเหลือตั้งแต่
ระยะแรก

ขยายผลทั่วประเทศ



แผนสร้างพื้นที่
เรียนรู้และกิจกรรม
ในชุมชน
1,048
แห่ง

NotebookLM

สร้าง ‘วิชาชีวิต’ ให้เป็นฐานรากที่แข็งแกร่ง

เด็กเรียนรู้จาก ‘สิ่งที่ทำ’ มากกว่า ‘สิ่งที่พูด’



วินัยความปลอดภัยคือการ ‘เห็นคุณค่าของตัวเอง’



‘สอบตกความปลอดภัย’ เท่ากับไม่มีโอกาสใช้วิชาอื่น



เด็กเรียนรู้จาก ‘สิ่งที่ทำ’ มากกว่า ‘สิ่งที่พูด’

วินัยความปลอดภัยจะเกิดขึ้นได้เมื่อผู้ใหญ่ทำเป็นแบบอย่าง ไม่ใช่แค่การรณรงค์เพียงปีละครั้ง

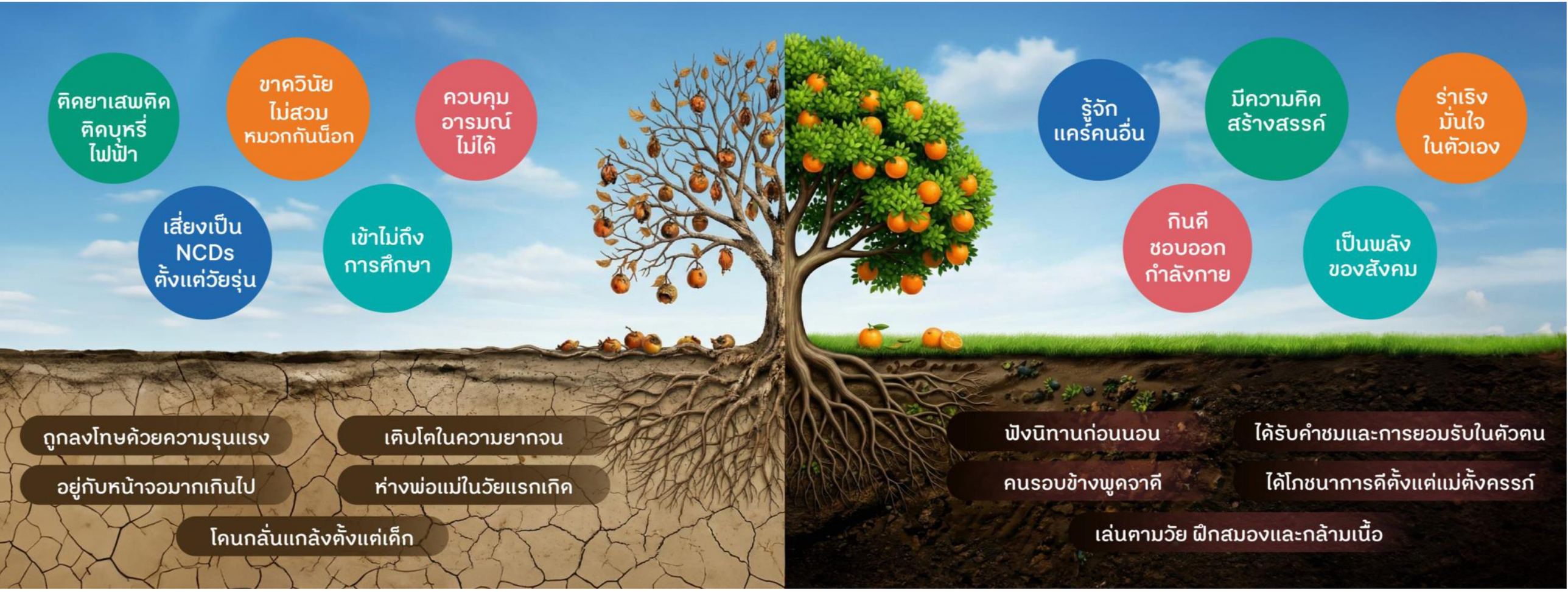
วินัยความปลอดภัยคือการ ‘เห็นคุณค่าของตัวเอง’

เมื่อเด็กเข้าใจว่าชีวิตตนมีค่า เขาจะกล้าปฏิเสธความเสี่ยง และเคารพกฎเกณฑ์โดยไม่ต้องมีคนคอยกำกับ

‘สอบตกความปลอดภัย’ เท่ากับไม่มีโอกาสใช้วิชาอื่น

วิชาการทำให้มีอนาคต แต่ความปลอดภัยทำให้เด็กมีชีวิตอยู่เพื่อไปถึงอนาคตนั้น


จิตสำนึก 10%
บุคลิกและ Lifestyle
ความคิด
การกระทำ
วิธีการ จัดการชีวิต และปัญหาชีวิต
คำพูด
การสื่อสาร
SUCCESS
HAPPINESS
Mindset
ความเชื่อ
การ เคารพ ตัวเอง
self-esteem
จิตใต้สำนึก 90%
ความกลัว
การตีความ
สภาวะ อารมณ์
จิตใต้สำนึกเดินทางเร็ว
กว่าจิตสำนึก 1 ล้านเท่า
และสร้างได้มากในช่วงอายุน้อยกว่า 6 ปี


ติดยาเสพติด
ติดบุหรี่
ไฟฟ้า
ขาดวินัย
ไม่สวม
หมวกกันน็อก
ควบคุม
อารมณ์
ไม่ได้
เสี่ยงเป็น
NCDs
ตั้งแต่วัยรุ่น
เข้าไม่ถึง
การศึกษา
ถูกลงโทษด้วยความรุนแรง
เติบโตในความยากจน
อยู่กับหน้าจอมากเกินไป
ห่างพ่อแม่ในวัยแรกเกิด
โดนกลั่นแกล้งตั้งแต่เด็ก
รู้จัก
แคร์คนอื่น
มีความคิด
สร้างสรรค์
ร่าเริง
มั่นใจ
ในตัวเอง
กินดี
ชอบออก
กำลังกาย
เป็นพลัง
ของสังคม
ฟังนิทานก่อนนอน
ได้รับคำชมและการยอมรับในตัวตน
คนรอบข้างพูดจาดี
ได้โภชนาการดีตั้งแต่แม่ตั้งครรภ์
เล่นตามวัย ฝึกสมองและกล้ามเนื้อ

ขุดรากความทุกข์: ภูเขาน้ำแข็งในจิตใจ



NotebookLM

วัคซีนใจ: ภูมิคุ้มกันต่อคำตัดสินของโลก

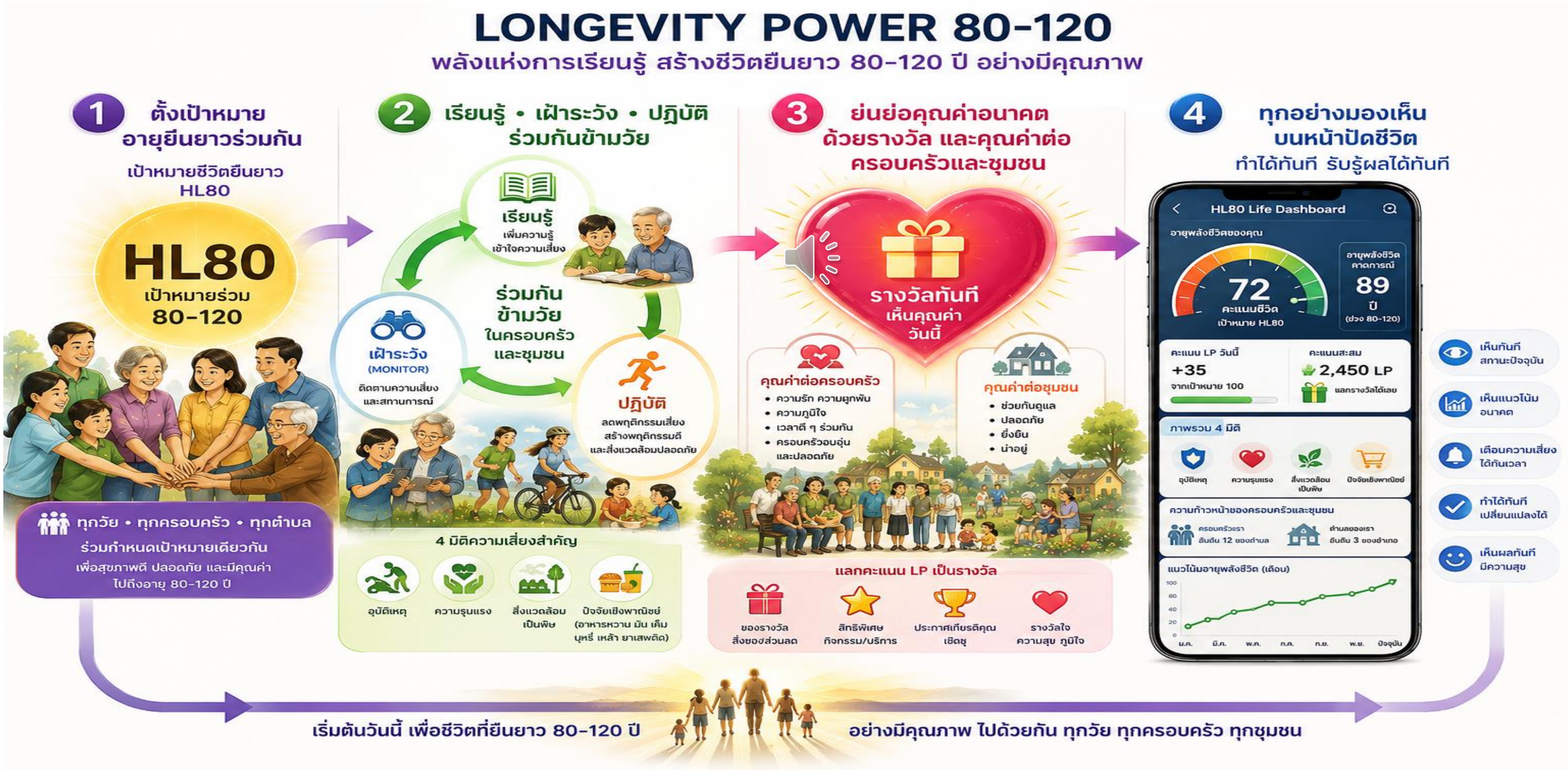


NotebookLM

MU Safety Togetherr กด

https://user-musafetytogether.vercel.app/missions





4 ภารกิจ เพื่อชีวิตเดียว

เด็กหนึ่งคน เผชิญความเสี่ยง 4 ด้าน แต่เราสร้างทักษะให้จัดการได้

1 อุบัติเหตุและความปลอดภัย (Injury & Safety)

- จราจร • จมน้ำ
- การพลัดตก • ของมีคม
- ไฟไหม้ • จุดเสี่ยงรอบตัว

2 ความรุนแรงและสุขภาพจิต (Violence & Self-harm)

- การกลั่นแกล้ง (Bullying)
- ความรุนแรงในครอบครัว
- สุขภาพจิต • การทำร้ายตัวตาย
- การช่วยเหลือเพื่อน



3 สิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรม (Environmental Deterioration)

- PM2.5 • ขยะ • น้ำเสีย
- ภัยพิบัติ • การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ
- สารเคมี • พื้นที่สีเขียว

4 ปัจจัยเชิงพาณิชย์ที่กระทบสุขภาพ (Determinants of Health)

- อาหารหวาน มัน เค็ม
- แอลกอฮอล์/ยาสูบ
- หน้าจอ • เบื่อนิ่ง
- การตลาดที่จูงใจเด็ก

“เราไม่ได้ต้องการให้เด็กจำ “รายการความเสี่ยง”
แต่ต้องการให้เด็กเรียนรู้วิธีจัดการกับความเสี่ยงทั้ง”

School for Lifelong Safety

เพราะการเรียนในวันนี้ สร้างชีวิตที่ปลอดภัยได้

12

หนึ่งภารกิจ เรียนได้หลายวิชา

ใช้ปัญหาในโลกจริงเป็นสะพานเชื่อมการเรียนรู้



คณิตศาสตร์

สำรวจข้อมูล
ทำกราฟ
วิเคราะห์แนวโน้ม

วิทยาศาสตร์

แรง การกระแทก
สมอง
และร่างกาย

สุขศึกษา

พฤติกรรมเสี่ยง
และการป้องกัน

สังคมศึกษา

กฎจราจร สิทธิ
หน้าที่ ความรับผิดชอบ
ต่อผู้อื่น

ภาษาไทย/ภาษาต่างประเทศ

เขียนเล่าเรื่อง
ทำโปสเตอร์/สื่อรณรงค์

ดิจิทัล

เก็บข้อมูล วิเคราะห์
บันทึกภารกิจ (LP)

กิจกรรมครอบครัว

กลับบ้านสำรวจ
ชวนผู้ใหญ่เปลี่ยนพฤติกรรม

หนึ่งปัญหาในโลกจริง → หลายวิชา → หนึ่งการเปลี่ยนแปลงจริง

ตัวอย่างภารกิจจริง : Helmet Mission

จากห้องเรียน สู่บ้าน และชุมชน

1 LEARN เรียนรู้



เรียนรู้ว่าหมวกนิรภัย
ลดความเสี่ยงได้อย่างไร

2 WATCH เฝ้าระวัง



สังเกตตนเอง ครอบครัว
และคนรอบตัว
ใครสวมหมวก? ใครยังไม่สวม?

3 ACT ลงมือทำ



ชวนพ่อแม่ พี่น้อง
สวมหมวกทุกครั้ง

4 REPEAT ทำซ้ำ



บันทึกกิจกรรม สะสม LP
รับคำชม/รางวัล

5 SHARE แบ่งปัน



นำผลลัพธ์มาแลกเปลี่ยน
ในห้องเรียน

6 CHANGE เปลี่ยนแปลง



สำรวจจุดเสี่ยงรอบโรงเรียน
เสนอการปรับปรุงร่วมกับชุมชน

"การเรียนรู้ออกจากห้องเรียน แล้วนำการเปลี่ยนแปลงกลับมาสู่โรงเรียน"

14

ถ้าทำทุกวัน โรงเรียนจะเปลี่ยนอะไร?

จากกิจกรรมเล็ก ๆ สู่ “วัฒนธรรมความปลอดภัย”

KNOWLEDGE
ฉันรู้
ว่าอะไรปลอดภัย

BEHAVIOR
ฉันทำ
สิ่งที่ปลอดภัย

AGENCY
ฉันช่วยให้
คนอื่นปลอดภัย

CULTURE
พวกเราดูแลชีวิต
ของกันและกัน



เด็ก
เริ่มจากตัวเอง



ครอบครัว
ทำร่วมกัน



โรงเรียน
สนับสนุนและเป็นพื้นที่เรียนรู้



ชุมชน
มองเห็นและร่วมเปลี่ยนแปลง

> “เมื่อเด็กทำซ้ำ ครอบครัวทำร่วม โรงเรียนสนับสนุน และชุมชนมองเห็น ความปลอดภัยจะเปลี่ยนจาก “กิจกรรม” เป็น “วัฒนธรรม”

15


School for
Lifelong Safety
โรงเรียนไม่ได้เพียงรักษาเด็กให้ปลอดภัยในวันนี้
แต่กำลังสร้างคนที่จะรักษาชีวิต
ของตนเอง ของผู้อื่น และของโลก
ไปตลอดชีวิต
ดูแล
ตัวเอง
ดูแล
ครอบครัว
ดูแล
ชุมชน
ดูแล
โลก
Learn • Watch • Act • Repeat • Care
เพราะทุกชีวิตมีคุณค่า และทุกคนสร้างความเปลี่ยนแปลงได้

นิทานสร้างเสริมสุขภาพ และเตือนภัยบุหรี่ไฟฟ้า

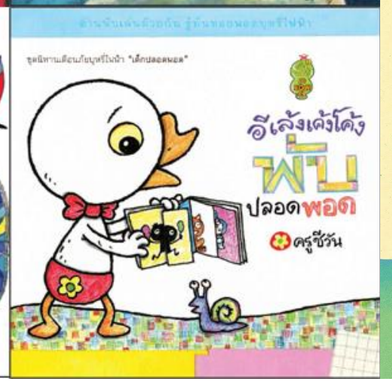




















“ธนาคารหมวกนิรภัย ใน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก”



- เน้นฉีดวัคซีนให้เด็กปลอดภัย เมื่อต้องซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์-ลดความสูญเสีย
- สร้างความร่วมมือ อาทิ สปสช. ท้องถิ่น เพื่อส่งเสริมให้กองทุนสุขภาพตำบลฯ ร่วมขับเคลื่อนธนาคารหมวก





แนวโน้มอัตราการสวมหมวกนิรภัย

ของผู้ใช้รถจักรยานยนต์ในประเทศไทย ปี 2553-2566



จำนวนคนในตัวอย่างเด็กที่นั่งซ้อนท้าย รวมทั้งสิ้น 61,128 คน ในปี 2566

สสส

thaiROADS TARC



Happy 8 Workplace: จากกิจกรรมสู่การสร้างระบบนิเวศสุขภาวะที่ยั่งยืน



ปกป้องและรักษาทุนมนุษย์

บูรณาการสุขภาวะเข้ากับความปลอดภัย
และอาชีวอนามัย (Total Worker Health)
เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน



บ่มเพาะนิสัยสุขภาพก่อนวัย 24

ใช้แนวคิด Okanagan Charter เพื่อฝัง
เรื่องสุขภาพลงในทุกมิติของชีวิตนักศึกษา
ในฐานะ Supplier สู่ตลาดแรงงาน



ศูนย์กลางทางจิตวิญญาณและชุมชน

ขับเคลื่อนผ่านธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ
เพื่อให้ "พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข"

ผลสำเร็จและความก้าวหน้าปี 2568

ขยายเครือข่ายทะลุเป้าหมาย

5,396 องค์กร

ครอบคลุมทั้งภาคเอกชน (88.8%) ภาครัฐ และองค์กรศาสนา
สร้างแรงจูงใจผ่านเกณฑ์ WellEx



ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงอย่างได้ผล

องค์กรนำร่องสามารถลดการ
ดื่มแอลกอฮอล์ได้สำเร็จ 97%
และลดการสูบบุหรี่ได้ถึง 83.4%

	ก่อนดำเนินการ	หลังดำเนินการ
จำนวนนิสิต/บุคลากร (มข.) ที่ดื่มสุราแบบ "เสี่ยง"	23.8%	20.37% (ลดลง)
พระสงฆ์ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดปกติ (n=261)	126 รูป	155 รูป (เพิ่มขึ้น)
ระดับคะแนน HURS 5 ดาว (มหาวิทยาลัย)	4 แห่ง	7 แห่ง (เพิ่มขึ้น)

มุ่งสู่ระดับประเทศและกรอบความยั่งยืน ESG

ยกระดับผลลัพธ์สุขภาวะองค์กร
เข้าสู่รายงานความยั่งยืน (ESG)
ของบริษัทในตลาดหลักทรัพย์

Gemini Notebook







SOMBOON
ADVANCE TECHNOLOGY

โครงการส่งเสริมและขยายผล งานสุขภาวะในองค์กร
เพื่อการมีวิถีชีวิตสุขภาวะ ทั้ง4มิติ แก่คนวัยทำงาน

Date : 10 July 2026

SOMBOON MALLEABLE IRON INDUSTRIAL CO. LTD & INTERNATIONAL CASTING PRODUCTS CO. LTD

ศึกษาข้อมูลก่อนการดำเนินกิจกรรม

SOMBOON
ADVANCE TECHNOLOGY

2023 : ตรวจสอบข้อมูลสุขภาพผู้บริหาร

ทาง MD เห็นว่า ควรมีกิจกรรมที่มาช่วยเสริมสร้างให้ผู้บริหารดูแลสุขภาพตนเอง จึงได้จัดกิจกรรมให้ผู้บริหารออกกำลังกาย โดยตั้งเป้าหมายในปี 2023 ต้องลด %NCDs >5% และมีรางวัลสำหรับผู้ที่สุขภาพดีที่สุดเพื่อเป็นแรงจูงใจ

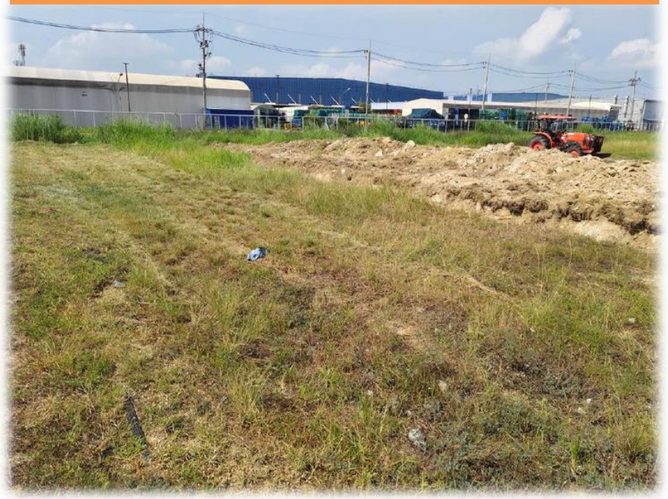


โครงการดูแลสุขภาพผู้บริหาร Y2023

ปัจจุบันเรามีพื้นที่ว่างเปล่า ประมาณ 20 ไร่ MD ได้เล็งเห็นถึงการใช้ประโยชน์จากพื้นที่นี้ โดยนำมาทำเป็นลู่วิ่งสำหรับพนักงาน ซึ่งนอกจากจะได้ประโยชน์แล้ว ยังสามารถลดค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา เฉลี่ยอยู่ที่ 150,000 บาท/ปี

จึงมีโครงการสร้างลู่วิ่งไว้เพื่อวิ่งออกกำลังกาย

Before



After



ดำเนินกิจกรรมปี 2024 ต่อเนื่องจากปี 2023

SOMBOON
ADVANCE TECHNOLOGY

Y2024 : โครงการดูแลสุขภาพผู้บริหาร

หลังได้เริ่มดำเนินกิจกรรมปี 2023 พบว่า ผลตรวจสุขภาพผู้บริหารมี %NCDs ลดลง 3% **ซึ่งยังต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ 5%** จึงได้ศึกษาองค์ความรู้ของ สสส. (3อ. 2ส.) เพื่อช่วยปรับพฤติกรรมสุขภาพของพนักงานและหาข้อมูลที่สามารถลด NCDs จึงได้จัดกิจกรรม ดังนี้

- พัฒนาพื้นที่ว่างเปล่าหลังจากสร้างลู่วิ่ง, เพิ่มพื้นที่ปลูกผัก โดยสนับสนุนลูกค้าการอุดหนุนผลิตภัณฑ์ รถ Tractor ลูกค้า เพื่อทำแปลงผัก
- ให้ความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ
- จัดชมรมกอล์ฟผู้บริหาร
- เพิ่มโครงการเค็มน้อยอร่อยดี เพื่อดูแลสุขภาพผู้บริหาร
- เปรียบเทียบผลการตรวจสุขภาพ ปี 2024 กับปีที่ผ่านมา และมอบรางวัลให้เป็นแรงจูงใจ



วางแผนปลูกผักเพื่อนำมาทำอาหารเค็มน้อย









ปรับปรุงพื้นที่ปลูกผัก











Sport For Life SBM&ICP 2026

SOMBOON ADVANCE TECHNOLOGY

"วางแผนดำเนินโครงการภายใต้กิจกรรม 99 ล้านก้าว วิ่งด้วยใจ ไปด้วยกัน ปันให้น้อง"

จากผลสำเร็จของกิจกรรมในปี 2023-2025 MD จึงต้องการต่อยอดกิจกรรม โดยพนักงานทุกระดับต้องมีส่วนร่วม 100% และเกิดประโยชน์สูงสุดต่อพนักงานและชุมชนรอบข้าง เพื่อให้สอดคล้องกับกิจกรรม **99 ล้านก้าว วิ่งด้วยใจ ไปด้วยกัน ปันให้น้อง** ซึ่งมีแนวคิดในการเก็บชั่วโมงออกกำลังกายเพื่อสะสมแล้วนำไปแปลงเป็นจำนวนก้าวให้ได้ตามเป้าหมาย

"- 33 ล้านก้าวส่งมอบอุปกรณ์การเรียน, 66 ล้านก้าว ส่งมอบอุปกรณ์คอมพิวเตอร์, 99 ล้านก้าว ส่งมอบอาคารเรียน"



Kick off กิจกรรม พนักงานเข้าร่วม 100%

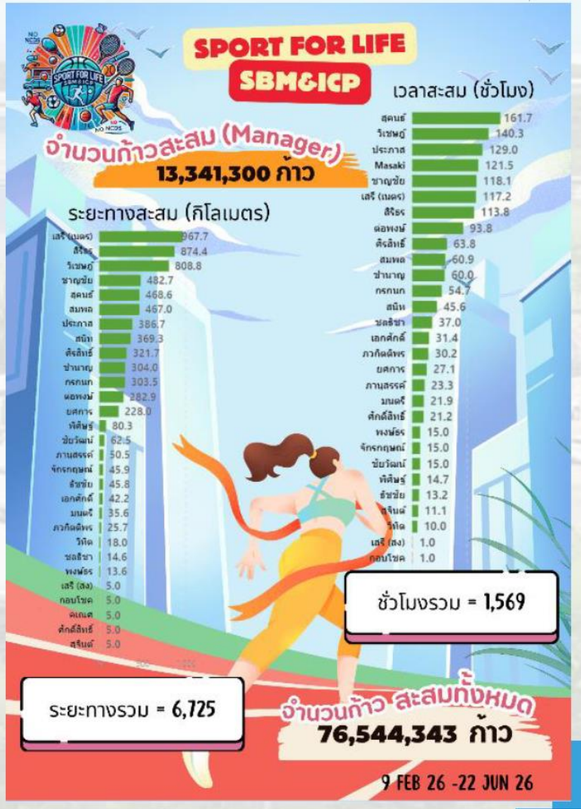














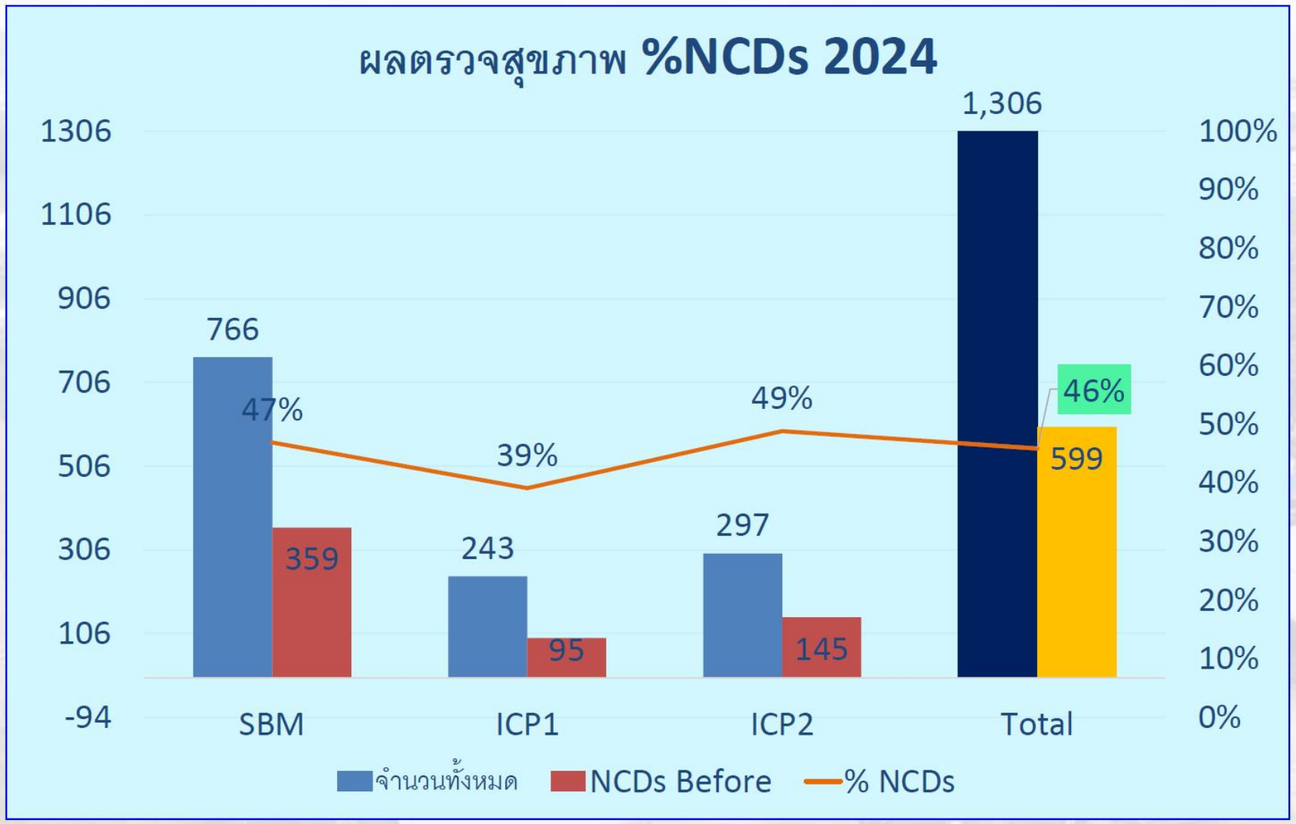
สรุปผลตรวจสุขภาพผู้บริหารและพนักงาน

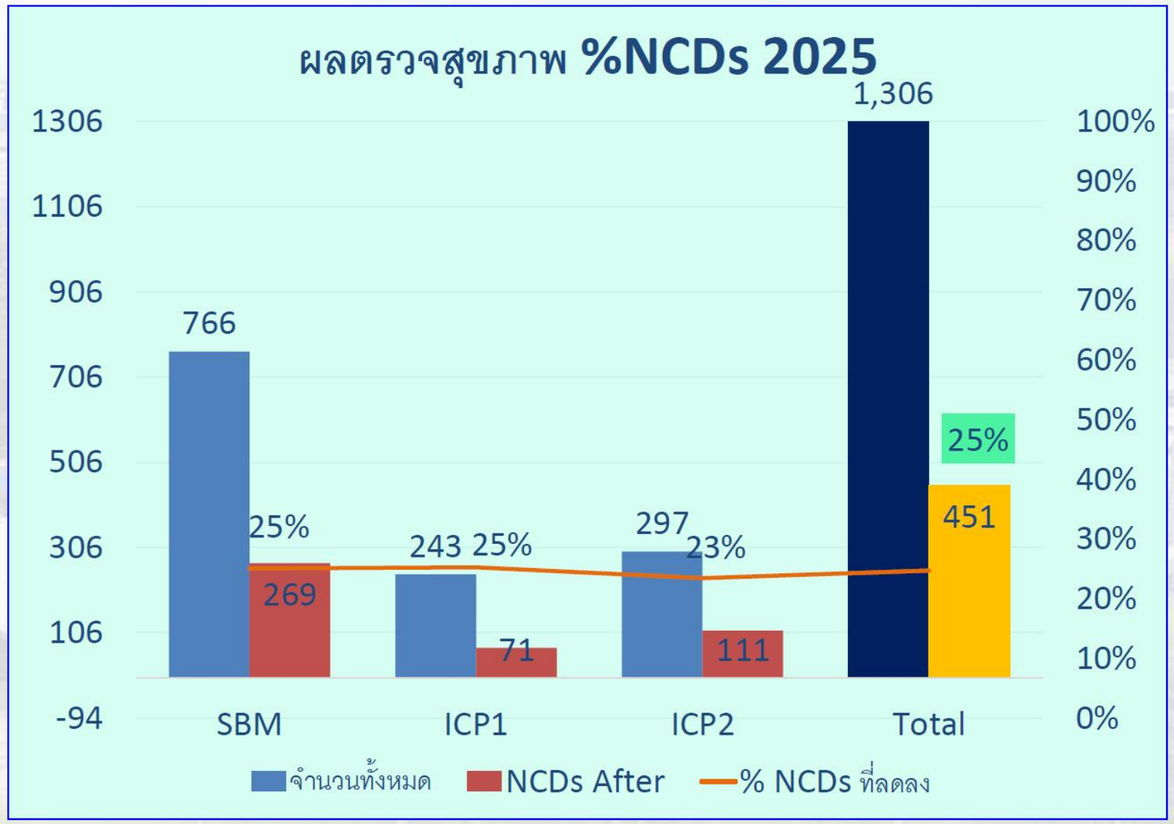
SOMBOON ADVANCE TECHNOLOGY

ผลตรวจสุขภาพพนักงานทุกคน

ลดลง เฉลี่ย 25%

สรุปผลตรวจสุขภาพผู้บริหารเปรียบเทียบกับเป้าหมาย 10% ก่อนและหลังดำเนินกิจกรรม ปี 2024-2025





กิจกรรมที่ทำให้ NCDs ลดลง

Happy Society
(สังคมดี)

SOMBOON
ADVANCE TECHNOLOGY

ปรับปรุงสภาพแวดล้อม

ซุ้มพักผ่อน

ปรับปรุงพื้นที่พักผ่อน





สนามกีฬา

จัดทำสนามกีฬาเพื่อ Support พนักงาน



พื้นที่สูบบุหรี่

ปรับปรุงพื้นที่สูบบุหรี่เพื่อป้องกันการสุบบุหรี่นอกพื้นที่

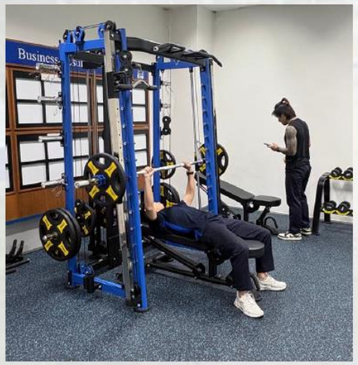




ศูนย์ฟิตเนส

จัดทำพื้นที่ฟิตเนสเพื่อสนับสนุนให้พนักงานออกกำลังกาย







ป้ายรณรงค์

ออกแบบและจัดทำป้ายรณรงค์ให้พนักงานปกิบัติตามกฏ





Sport For Life SBM&ICP 2026

SOMBOON
ADVANCE TECHNOLOGY

สร้างศูนย์การเรียนรู้ SBM&ICP

ให้ความรู้ด้านการเกษตร

ทำแปลงทดลอง ปลูกสร้าง



ฟาร์มเห็ด

อยู่ระหว่างดำเนินการก่อสร้าง



ผัก hydro

อยู่ระหว่างดำเนินการก่อสร้าง





ปุ๋ยหมัก



น้ำหมัก



ปลูกผัก



ให้ความรู้ด้านอาชีพ



Happy Heart
(น้ำใจงาม)

ทดลองออกแบบทำแบบสอบถามความต้องการ















กิจกรรมส่งเสริม มิติทางกาย





ผลลัพธ์การดำเนินโครงการ

โครงการ เลิกเหล้า เลิกบุหรี่ สุขภาพดี ชีวีมีสุข : ความสำเร็จในการสร้างสุขภาพดีให้พนักงาน





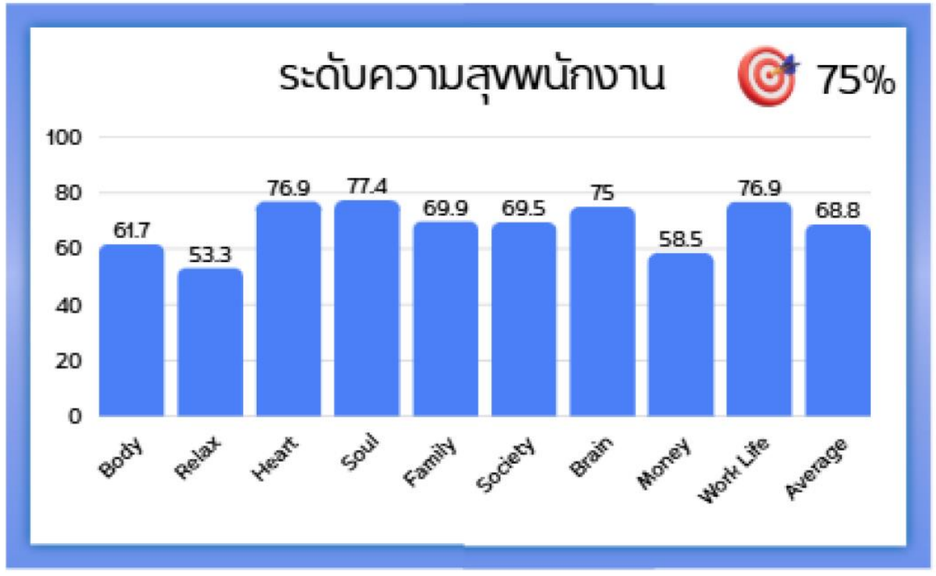


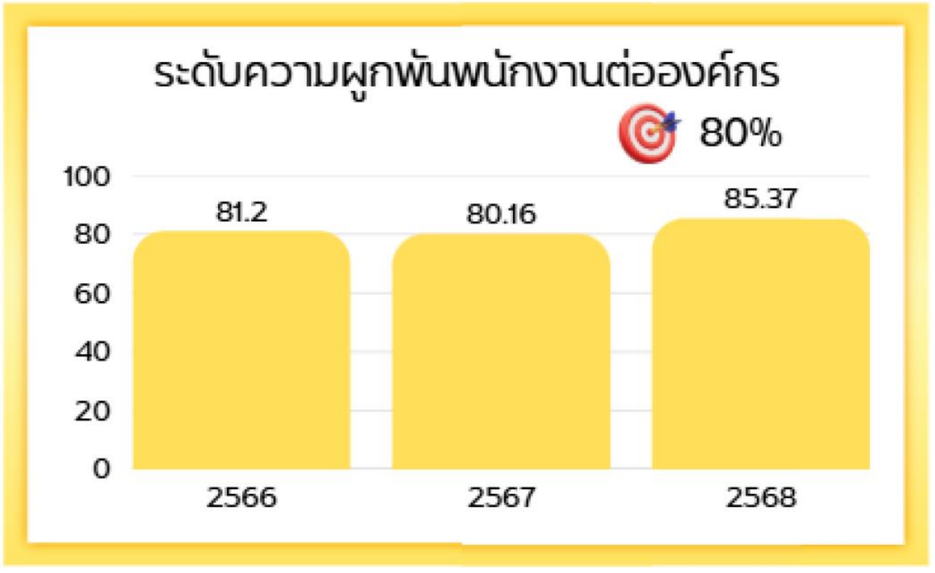
ความมุ่งมั่นต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2561

โครงการมีการดำเนินงานและเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบมานานกว่า 5 ปี

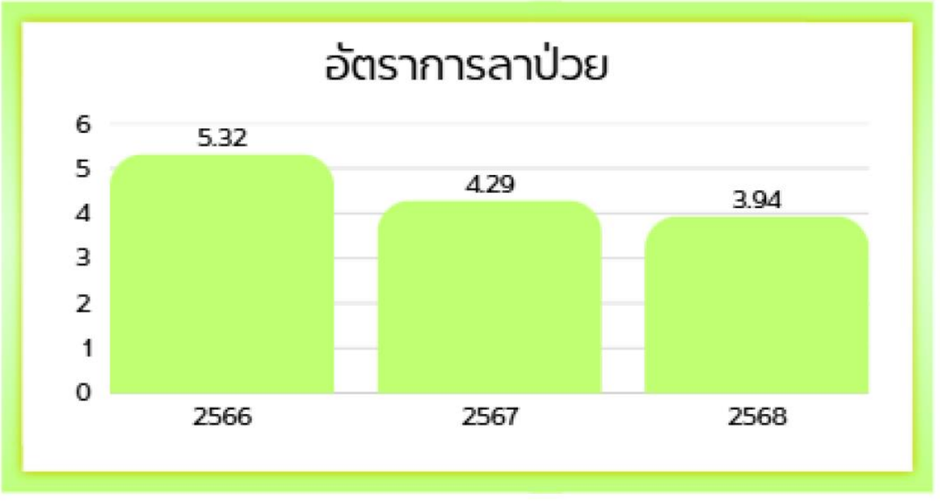


ผลลัพธ์จากการดำเนินองค์กรสุขภาวะ ปี 2568

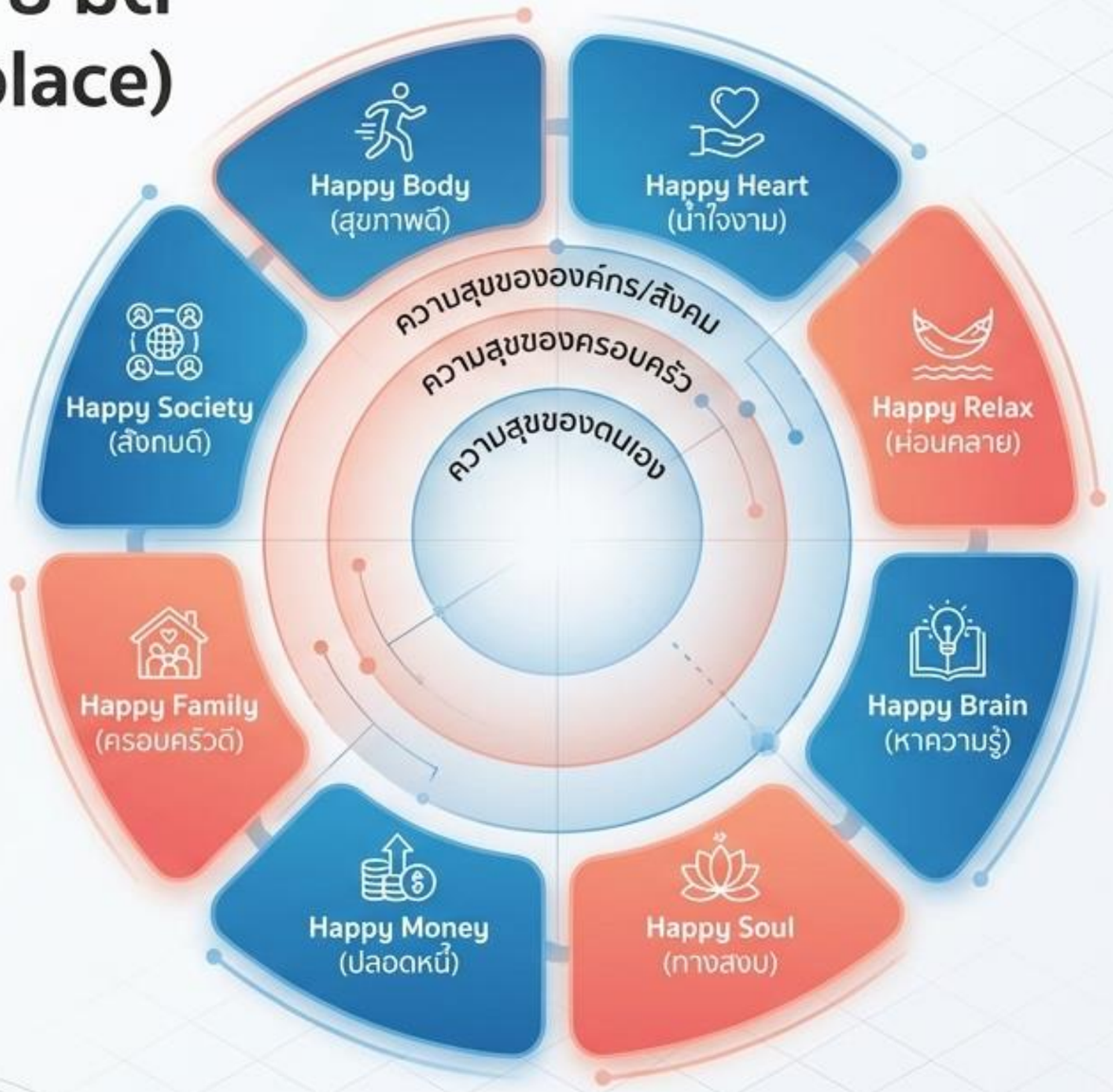








วงล้อความสมดุล 8 มิติ (Happy 8 Workplace)



Core Insight:

ความสุข 8 ประการคือการจัดสมดุลชีวิตในโลก 3 ใบที่ทับซ้อนกัน หากพนักงานมีสมดุลที่ดีจะส่งผลสะท้อนกลับมาเป็นพลังบวกให้แก่องค์กร

NotebookLM

โครงสร้างจิตวิทยาของความสุข (Maslow x Happinometer)



การประเมิน Happinometer คือเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตเชิงลึกที่สะท้อนลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ได้อย่างแม่นยำ

NotebookLM

การออกแบบองค์กรแห่งสุขภาวะ

แนวทางการจัดสรรสวัสดิการและนโยบายที่ครอบคลุม 4 มิติ



NotebookLM



ความสุขคือพลังงานที่คุณสามารถสร้างและส่งต่อได้

ความสุขไม่ใช่เพียงผลพลอยได้จากความสำเร็จ
แต่คือเครื่องมือพื้นฐานของผู้นำที่ยิ่งใหญ่

ผู้บริหารที่แท้จริงไม่ได้ทำหน้าที่เพียงแค่บริหารสินทรัพย์
แต่เป็นผู้สร้างและปลดปล่อยพลังงานแห่งความสุข
(Kinetic Well-being) ให้ขับเคลื่อนไปข้างหน้า

คุณสามารถสร้างสุขได้
และมันต้องเริ่มต้นอย่างจงใจ

NotebookLM

พลังทวีคูณกระจายสู่ความสุขต่อองค์กร



เมื่อผู้บริหารส่งต่อพลังงานที่ถูกต้อง จะเกิด สุขต่อองค์กร
ที่ขยายผลลัพธ์ทางธุรกิจอย่างทวีคูณโดยอัตโนมัติ

NotebookLM

ผู้บริหารสร้างสุข: พลังการสร้างความสุขจากระดับบุคคลสู่สังคม

เพื่อแสดงให้เห็นถึงบทบาทและขอบเขตของผู้บริหารในการเป็นต้นกำเนิดและตัวกลางในการส่งต่อความสุขไปยังระดับต่างๆ



NotebookLM

เสริมพลังชุมชนเข้มแข็ง: ความสำเร็จของแผนสุขภาวะชุมชน

กรอบยุทธศาสตร์สร้างความเข้มแข็งและผลลัพธ์ที่วัดได้

กรอบยุทธศาสตร์สร้างความเข้มแข็ง

ยุทธศาสตร์ S-2I เพื่อการเติบโต



มุ่งบริหารจัดการเชิงพื้นที่ พัฒนานวัตกรรมสุขภาพ และบูรณาการความร่วมมือกับภาคีภายนอก

โมเดล P4ASSION: เพื่อนช่วยเพื่อน



กระบวนการ 10 องค์ประกอบ เพื่อสร้างการพึ่งตนเอง และการเปลี่ยนแปลงที่ชุมชนขับเคลื่อน

4 เสาหลักความร่วมมือ





ความสำเร็จเกิดจากความร่วมมือขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำท้องถิ่น องค์กรชุมชน และหน่วยงานรัฐ

ผลลัพธ์ที่วัดได้และวิสัยทัศน์อนาคต

1.57 – 7.53

ผลตอบแทนทางสังคม (SROI)

ทุกบาทที่ลงทุน สร้างคุณค่าทางสังคมสูงกว่าต้นทุนเริ่มต้นอย่างชัดเจน



3,000+

เครือข่ายท้องถิ่นเข้มแข็ง

เครือข่ายครอบคลุม 4 ภาค ขับเคลื่อนสุขภาพ ความปลอดภัย และการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่

ความสำเร็จด้านความปลอดภัยทางถนนในพื้นที่นำร่อง (ลดการเสียชีวิต)

	ก่อนโครงการ (2022)	หลังโครงการ (2024-2025)
อุบัติเหตุทางถนนทั้งหมด	97 ครั้ง	65 ครั้ง (ลด 32.99%)
ผู้เสียชีวิตทั้งหมด	7 คน	0 คน (ลด 100%) ศูนย์

เปรียบเทียบผลพื้นที่นำร่อง พบการเสียชีวิตลดลง 100%

แนวทางปี 2026: ขับเคลื่อนด้วย AI และข้อมูล



ใช้ AI และข้อมูลอัจฉริยะ ขับเคลื่อนแนวทางและนวัตกรรมสุขภาพที่ยั่งยืน

NotebookLM

Big Quick Win ปีงบประมาณ 2570

ชุมชนต้นแบบสร้างเสริมสุขภาพ

มากกว่า 2,000 แห่ง
พร้อมขยายผลไปทั่วประเทศ

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

รวมทั้งหมด

2,357
แห่งทั่วประเทศ



หมู่บ้าน/ชุมชน
- ใน 12 จังหวัด 974 แห่ง
- นอก 12 จังหวัด 683 แห่ง

1,657 แห่ง



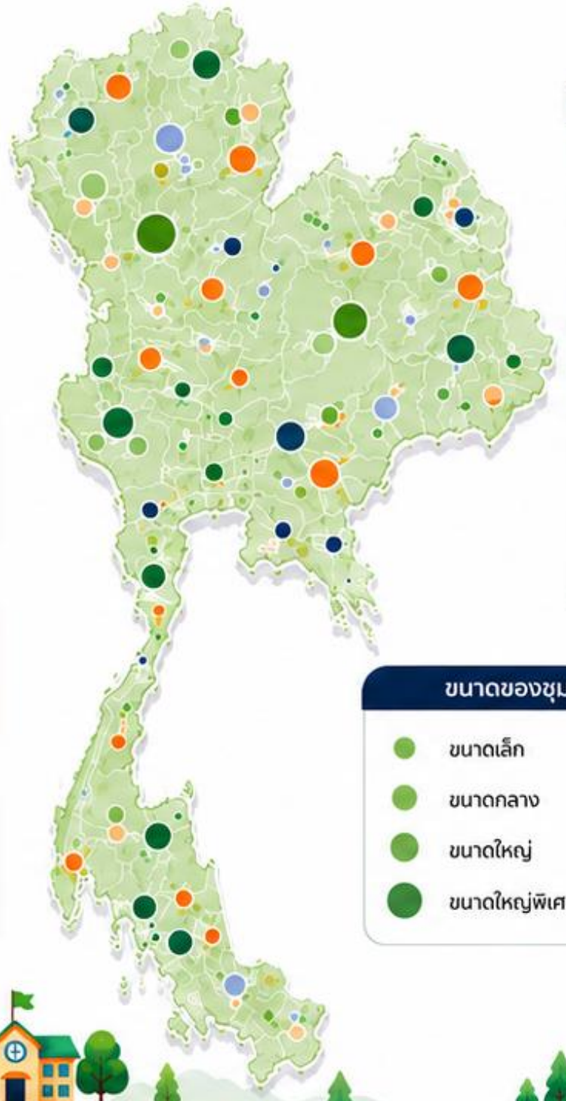
โรงเรียน
- ใน 12 จังหวัด 173 แห่ง
- นอก 12 จังหวัด 271 แห่ง

444 แห่ง



สถานประกอบการ
- ใน 12 จังหวัด 52 แห่ง
- นอก 12 จังหวัด 204 แห่ง

256 แห่ง



สัญลักษณ์แผนที่

หมู่บ้าน/ชุมชน
- ใน 12 จังหวัด
- นอก 12 จังหวัด

โรงเรียน
- ใน 12 จังหวัด
- นอก 12 จังหวัด

สถานประกอบการ
- ใน 12 จังหวัด
- นอก 12 จังหวัด

ขนาดของชุมชน (แห่ง)
- ขนาดเล็ก 1 - 10 แห่ง
- ขนาดกลาง 11 - 30 แห่ง
- ขนาดใหญ่ 31 - 50 แห่ง
- ขนาดใหญ่พิเศษ มากกว่า 50 แห่ง

แนวทางการดำเนินงานหลัก

1. พัฒนาศักยภาพ:
เพิ่มขีดความสามารถของชุมชนและกลไกส่วนท้องถิ่น

2. พัฒนาและขับเคลื่อนมาตรการสร้างเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับบริบทของแต่ละพื้นที่

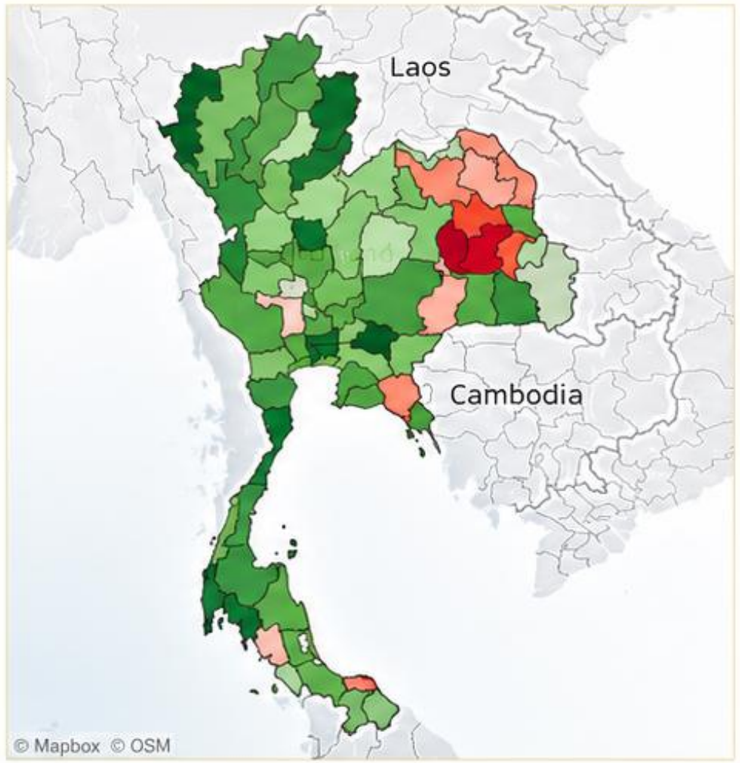
3. ประเมินติดตาม:
วัดผลและติดตามผลลัพธ์การดำเนินงานอย่างเป็นระบบ

4. ส่งต่อเจ้าภาพ:
โอนย้ายการดูแลพื้นที่ต้นแบบให้ทางจังหวัดเข้ามาเป็นเจ้าของหลัก

พลังของการใช้ข้อมูล

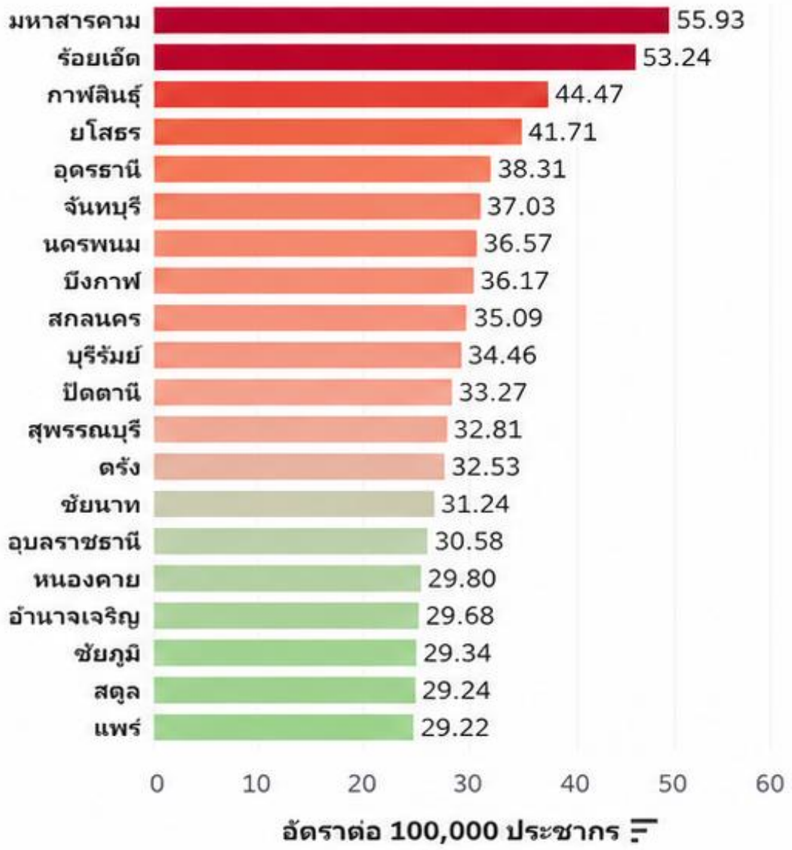
การตายจากโรคเบาหวาน (คิดตามที่อยู่ผู้ตาย) ปี 2560-2566

แนวโน้มรายปี | เพศและอายุ | เขตสุขภาพ | จังหวัดในเขต | **แผนที่จังหวัด**



อัตราต่อ 100,000 ประชากร

6.19 — 55.93



526 คน

โรคเบาหวาน

ปี พ.ศ.

2566

เพศ

- [x] (ทั้งหมด)
- [x] ชาย
- [x] หญิง

กลุ่มอายุ

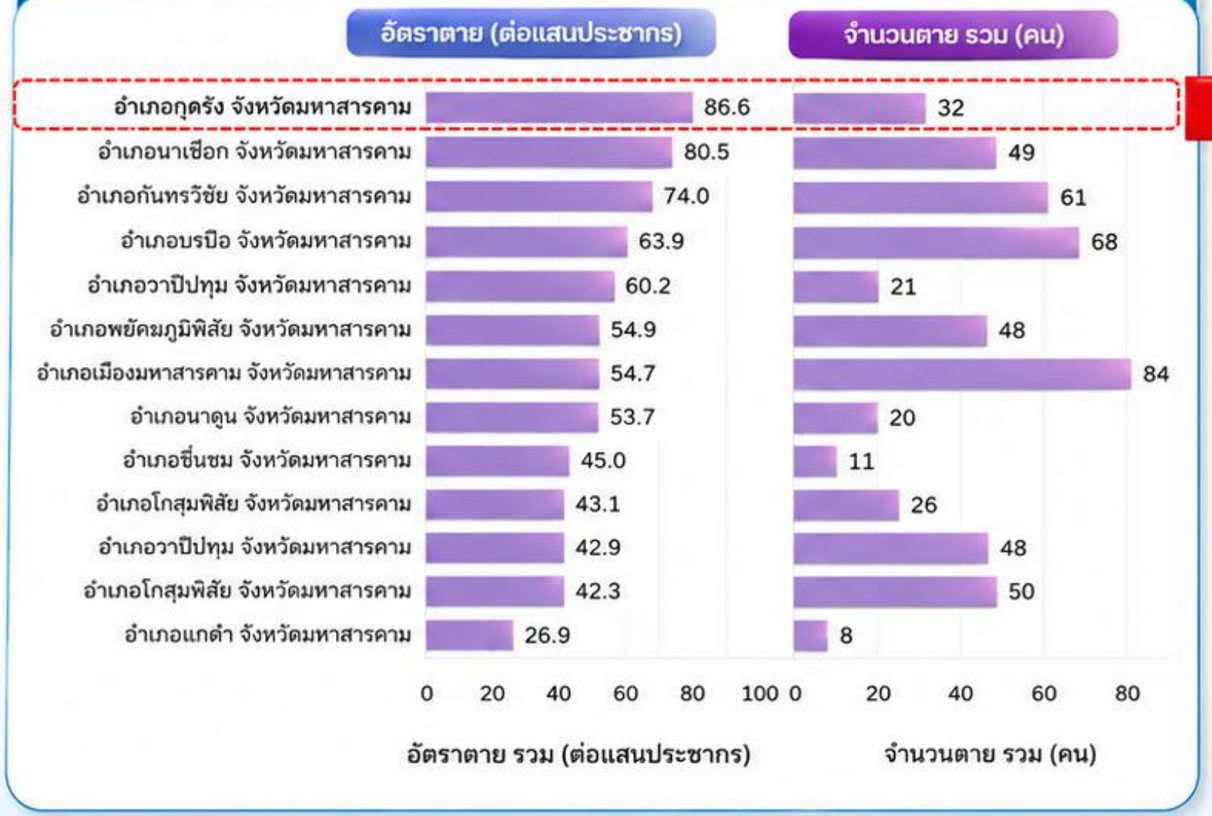
- [x] (ทั้งหมด)
- [x] 0-4 ปี
- [x] 5-14 ปี
- [x] 15-29 ปี
- [x] 30-44 ปี
- [x] 45-59 ปี
- [x] 60 ปี ขึ้นไป

ข้อมูลจาก ฐานข้อมูลการตาย กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
จัดทำ Dashboard โดย สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ (hiso.or.th/thaihealthstat)
สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พลังของการใช้ข้อมูลแบบเรียงลำดับ

อัตราตายและจำนวนตายจากโรคเบาหวาน (รายอำเภอ) จ.มหาสารคาม

อัตราตาย (ต่อแสนประชากร) และจำนวนตาย รวม รายอำเภอ ปี 2566



อัตราตาย (ต่อแสนประชากร) และจำนวนตาย รวม รายตำบล อำเภอกุดรัง ปี 2566



ตำบลนาโพธิ์ อ.กุดรัง

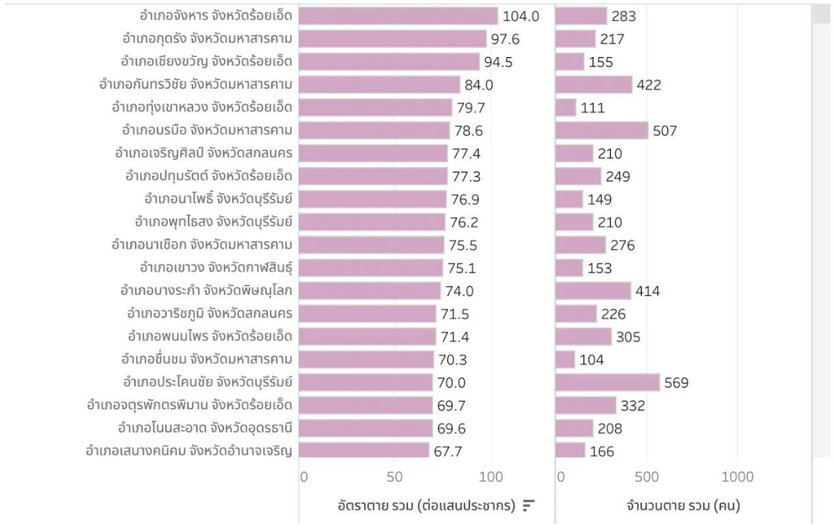
มีการตายจากเบาหวานสูงที่สุดในจ.มหาสารคาม

จำนวน 12 คน

การตายรายอำเภอ (13 สาเหตุ) แนวโน้มและเรียงลำดับการตาย รายอำเภอ ปี 2562-2567

แนวโน้มการตาย ระดับอำเภอ | **การตายรายอำเภอ รวม** | การตายรายอำเภอ เพศชาย | การตายรายอำเภอ เพศหญิง

อัตราตาย (ต่อแสนประชากร) และจำนวนตาย รวม รายอำเภอ ปี 2562-2567



สาเหตุการตาย: 3.โรคเบาหวาน

ปี พ.ศ.: (ทั้งหมด)

เลื่อนตัวเลือกปีไปซ้ายสุดคือ ผลรวมทุกปี (จำนวน=ผลรวม, อัตรา=เฉลี่ย)

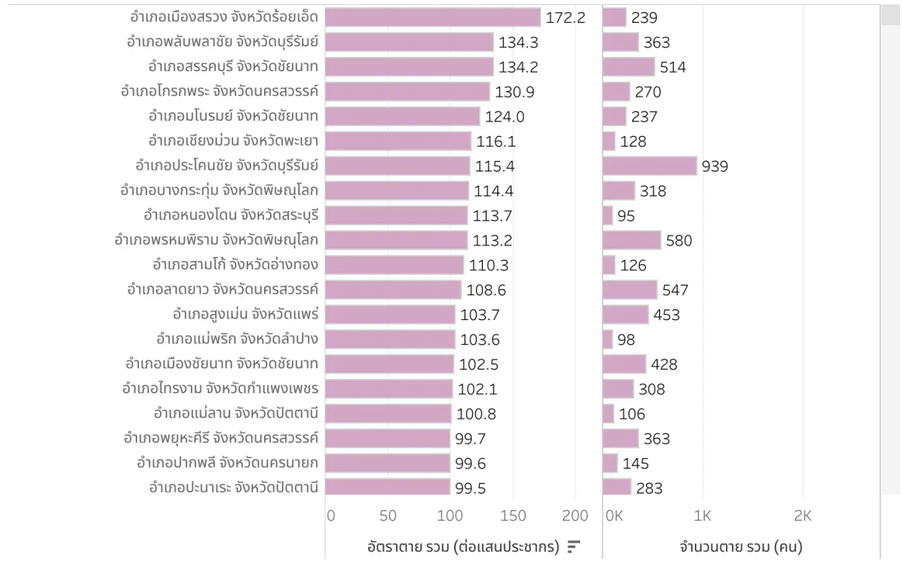
เขตสุขภาพ: (ทั้งหมด)

ชื่อจังหวัด: (ทั้งหมด)

การตายรายอำเภอ (13 สาเหตุ) แนวโน้มและเรียงลำดับการตาย รายอำเภอ ปี 2562-2567

แนวโน้มการตาย ระดับอำเภอ | **การตายรายอำเภอ รวม** | การตายรายอำเภอ เพศชาย | การตายรายอำเภอ เพศหญิง

อัตราตาย (ต่อแสนประชากร) และจำนวนตาย รวม รายอำเภอ ปี 2562-2567



สาเหตุการตาย: 5.โรคหลอดเลือดสมอง

ปี พ.ศ.: (ทั้งหมด)

เลื่อนตัวเลือกปีไปซ้ายสุดคือ ผลรวมทุกปี (จำนวน=ผลรวม, อัตรา=เฉลี่ย)

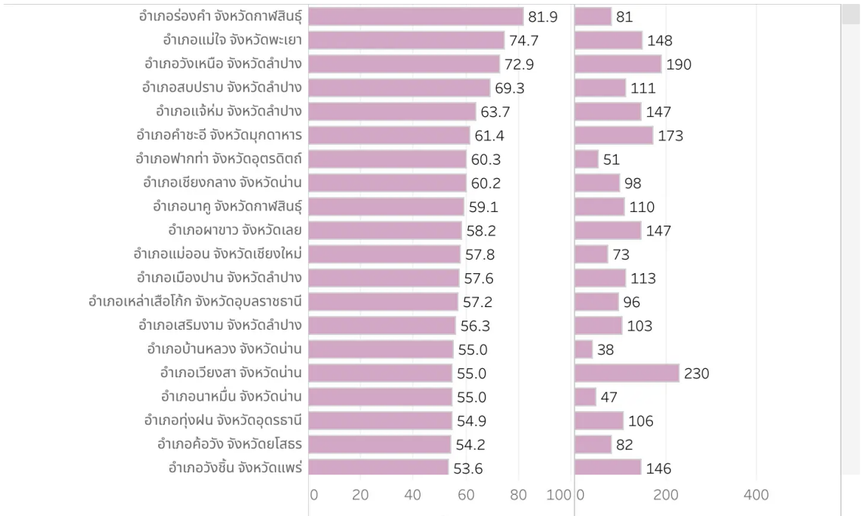
เขตสุขภาพ: (ทั้งหมด)

ชื่อจังหวัด: (ทั้งหมด)

การตายรายอำเภอ (13 สาเหตุ) แนวโน้มและเรียงลำดับการตาย รายอำเภอ ปี 2562-2567

แนวโน้มการตาย ระดับอำเภอ | **การตายรายอำเภอ รวม** | การตายรายอำเภอ เพศชาย | การตายรายอำเภอ เพศหญิง

อัตราตาย (ต่อแสนประชากร) และจำนวนตาย รวม รายอำเภอ ปี 2562-2567



สาเหตุการตาย: 6.โรคไตวายเรื้อรัง

ปี พ.ศ.: (ทั้งหมด)

เลื่อนตัวเลือกปีไปซ้ายสุดคือ ผลรวมทุกปี (จำนวน=ผลรวม, อัตรา=เฉลี่ย)

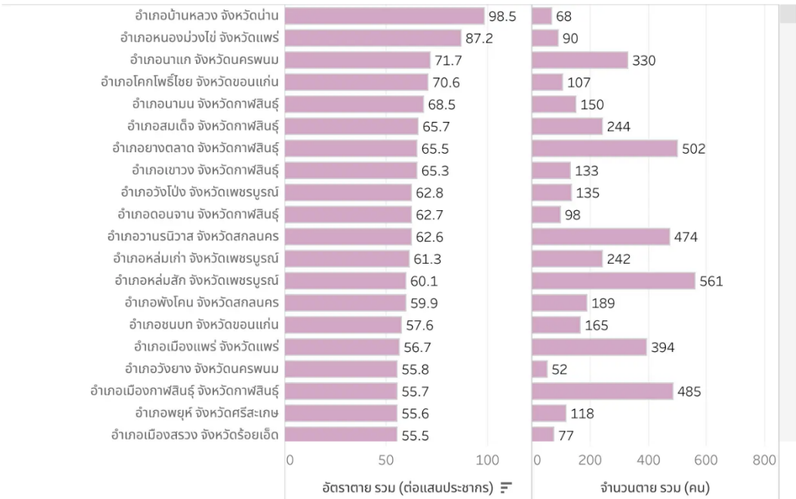
เขตสุขภาพ: (ทั้งหมด)

ชื่อจังหวัด: (ทั้งหมด)

การตายรายอำเภอ (13 สาเหตุ) แนวโน้มและเรียงลำดับการตาย รายอำเภอ ปี 2562-2567

แนวโน้มการตาย ระดับอำเภอ | **การตายรายอำเภอ รวม** | การตายรายอำเภอ เพศชาย | การตายรายอำเภอ เพศหญิง

อัตราตาย (ต่อแสนประชากร) และจำนวนตาย รวม รายอำเภอ ปี 2562-2567



สาเหตุการตาย: 7.โรคมะเร็งตับและท่อน้ำดี

ปี พ.ศ.: (ทั้งหมด)

เลื่อนตัวเลือกปีไปซ้ายสุดคือ ผลรวมทุกปี (จำนวน=ผลรวม, อัตรา=เฉลี่ย)

เขตสุขภาพ: (ทั้งหมด)

ชื่อจังหวัด: (ทั้งหมด)

ประชาธิปไตยทางข้อมูล: เมื่อชุมชนเห็นข้อมูล ชุมชนจะกลายเป็น "เจ้าของระบบสุขภาพ"



นี่คือเรื่องที่ต้องดำเนินการโดยเร่งด่วนที่สุด

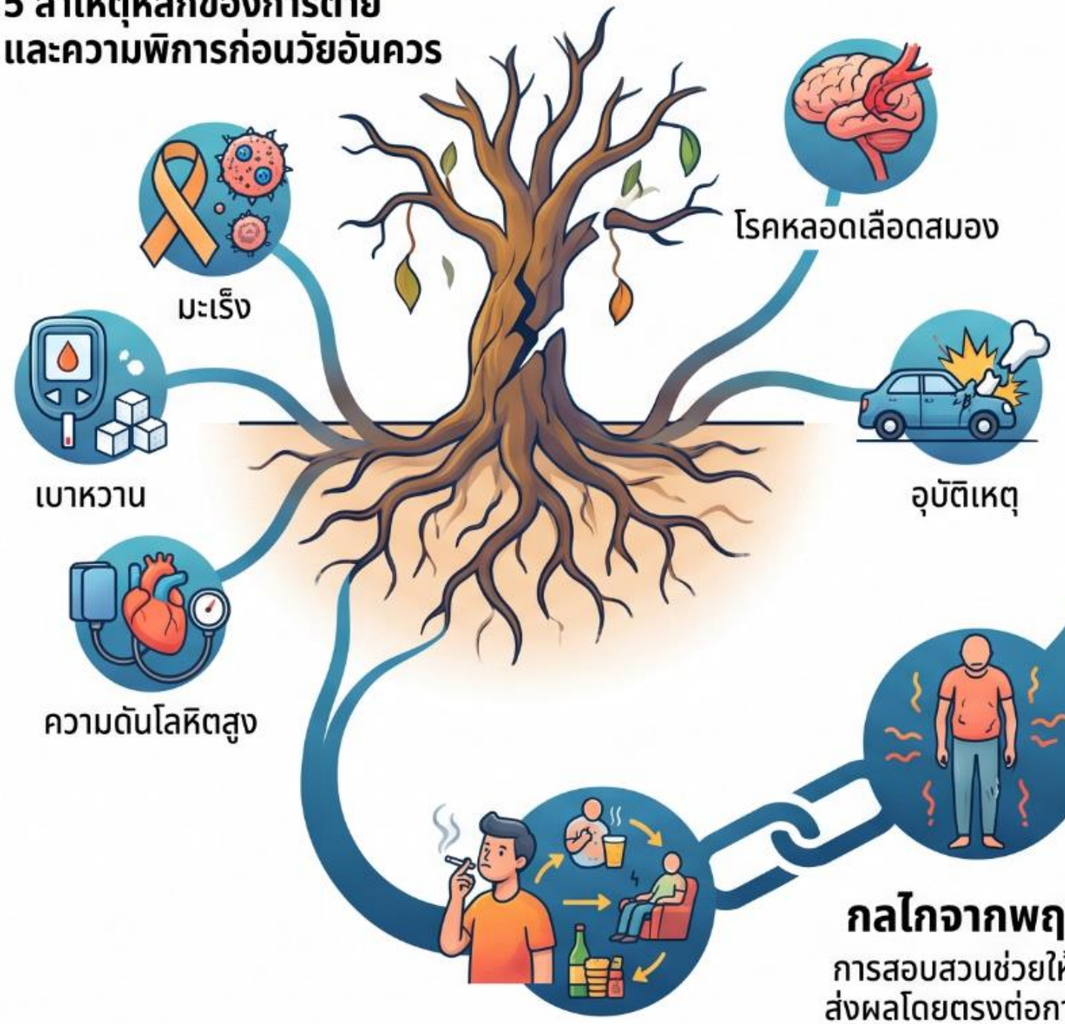
1. **มองเห็น:** ข้อมูลที่เฉพาะเจาะจงสะท้อนปัญหากลับสู่พื้นที่
2. **ตื่นตัว:** สร้างกระแสการขับเคลื่อนในพื้นที่มุ่งเป้า
3. **เป็นเจ้าของ:** ชุมชนและภาคประชาชนลุกขึ้นมาเป็น "เจ้าของข้อมูล" และ "เจ้าของปัญหาสุขภาพ"

NotebookLM

สอบสวนสาเหตุการตาย: พลิกวิกฤตสุขภาพด้วยพลังชุมชน

ต้นตอความสูญเสียในชุมชน

5 สาเหตุหลักของการตาย
และความพิการก่อนวัยอันควร



กลไกจากพฤติกรรมเสี่ยง

การสอบสวนช่วยให้เข้าใจว่าการใช้ชีวิต
ส่งผลโดยตรงต่อการเจ็บป่วยและพิการ

พลังชุมชนร่วมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



NotebookLM

ชัยชนะแนวหน้า 1: พลังชุมชนในการจัดการสิ่งแวดล้อม







"การเปลี่ยนสภาพแวดล้อมทางสังคมมีผลเหนือกว่าอิทธิพลทางการค้า"

NotebookLM

ติดตามการเก็บข้อมูล Baseline | ความเสี่ยงปัญหาสุขภาพรายพื้นที่

Dashboard 2 วิเคราะห์ความเสี่ยงปัญหาสุขภาพรายพื้นที่

ข้อมูลอัพเดท ณ
2/8/2026 23:43:37

ประเด็นทั้งหมด: สูบบุหรี่

ประเภทพื้นที่: หมู่บ้าน

สำนักงาน: ทั้งหมด

จังหวัด: ทั้งหมด
ค้นหา: Search

อำเภอ: ทั้งหมด
ค้นหา: Search

ตำบล: ทั้งหมด
ค้นหา: Search

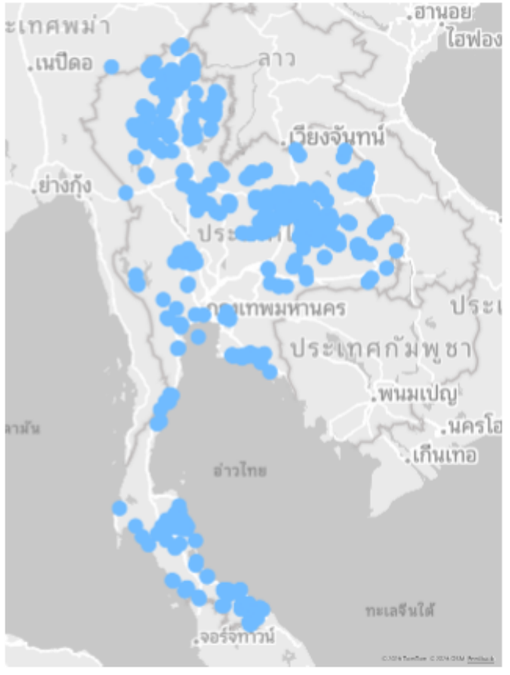
หมู่บ้าน: ทั้งหมด
ค้นหา: Search

จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
178,393 คน

สูบบุหรี่
23,057 คน

สูบบุหรี่
12.91 %

แผนที่แสดงพื้นที่เก็บข้อมูล



ลำดับความเสี่ยงปัญหาสุขภาพแยกรายประเภทพื้น

189 หมู่บ้าน

ลำดับ	พื้นที่	คะแนนความเสี่ยง
1	เทพคีรีเหนือ, ต.เทพคีรี, อ.นาวัง, จ.หนองบัวลำภู	30.43
2	คุ้มใต้, ต.สระคู, อ.สุวรรณภูมิ, จ.ร้อยเอ็ด	30.41
3	ผาแมว, ต.หัวเสือ, อ.แม่ทะ, จ.ลำปาง	29.52
4	ตาดรินทอง, ต.ธาตุทอง, อ.ภูเขียว, จ.ชัยภูมิ	27.13
5	หมู่ที่ 2 บ้านหนองป่าตึง, ต.ทุ่งหัวช้าง, อ.ทุ่งหัวช้าง, จ.ลำพูน	27.12
6	แสงอรุณ, ต.แสงอรุณ, อ.ทับสะแก, จ.ประจวบคีรีขันธ์	26.87
7	หัวเขา, ต.ฉลุง, อ.เมืองสตูล, จ.สตูล	26.74
8	สันปุเลย, ต.ศรีเตี้ย, อ.ท้องถิ่นเทศบาลตำบลศรีเตี้ย, จ.ลำพูน	26.21
9	โนนสะอาด, ต.หนองซน, อ.นาทม, จ.นครพนม	25.84
10	คุ้มหลังศาล, ต.สระคู, อ.สุวรรณภูมิ, จ.ร้อยเอ็ด	25.16
11	จุฬาภรณ์พัฒนา 11, ต.บาละ, อ.กาบัง,	25.14

สถานประกอบการ

พื้นที่	คะแนนความเสี่ยง

สถานศึกษา

พื้นที่	คะแนนความเสี่ยง

	พื้นที่	% สูบบุหรี่	% ดื่มแอลกอฮอล	% อุบัติเหตุจากการดื่มแ	% สวมหมวกนิรภัย	% บริโภคเกลือ
2	เทพคีรีเหนือ, ต.เทพคีรี, อ.นาวัง, จ.หนองบัวลำภู	30.43		0	14.28571429	
3	คุ้มใต้, ต.สระคู, อ.สุวรรณภูมิ, จ.ร้อยเอ็ด	30.41	32.33404711	23.35329341	31.33732535	2.1413276
4	ผาแมว, ต.หัวเสือ, อ.แม่ทะ, จ.ลำปาง	29.52	16.29955947	0	54.83870968	
5	ดาดรินทอง, ต.ธาตุทอง, อ.ภูเขียว, จ.ชัยภูมิ	27.13	6.45994832	0.917431193	14.18764302	
6	หมู่ที่ 2 บ้านหนองป่าตึง, ต.ทุ่งหัวช้าง, อ.ทุ่งหัวช้าง, จ.ลำพูน	27.12	2.287581699	0	4.651162791	0.3267973
7	แสงอรุณ, ต.แสงอรุณ, อ.ทับสะแก, จ.ประจวบคีรีขันธ์	26.87	11.89427313	4.545454545	6.198347107	
8	หัวเขา, ต.ฉลุง, อ.เมืองสตูล, จ.สตูล	26.74		0	29.27927928	
9	สันปูเลย, ต.ศรีเตี้ย, อ.ท้องถิ่นเทศบาลตำบลศรีเตี้ย, จ.ลำพูน	26.21	8.090614887	0.887573964	3.539823009	0.9708737
10	โนนสะอาด, ต.หนองซน, อ.นาทม, จ.นครพนม	25.84	11.55015198	2.319587629	18.76606684	
11	คุ้มหลังศาล, ต.สระคู, อ.สุวรรณภูมิ, จ.ร้อยเอ็ด	25.16	26.47702407	0.208768267	57.91666667	1.0940919
12	จุฬาภรณ์พัฒนา 11, ต.บาละ, อ.กาบัง, จ.ยะลา	25.14		0	22.72727273	
13	ศรีดงเย็น, ต.ตะเคียนปม, อ.ทุ่งหัวช้าง, จ.ลำพูน	24.56	22.80701754	1.639344262	26.2295082	
14	แพะโป่ง, ต.เหล่ายาว, อ.บ้านโฮ่ง, จ.ลำพูน	23.38	15.58441558	3.631961259	37.28813559	
15	หนองบาง, ต.ลิ่นถิ่น, อ.ทองผาภูมิ, จ.กาญจนบุรี	23.27	6.918238994	0	9.5	
16	ทุ่งพญา, ต.ฉลุง, อ.เมืองสตูล, จ.สตูล	23.14	0.176678445	0.153139357	25.25849335	
17	สะพานลาว, ต.สหกรณ์นิคม, อ.ทองผาภูมิ, จ.กาญจนบุรี	23	14.69648562	0	43.37016575	
18	หนองกระทุ่ม, ต.จอมบึง, อ.จอมบึง, จ.ราชบุรี	22.98	10.21276596	1.848428835	54.49541284	
19	ห้วยพลู, ต.ร่อนทอง, อ.บางสะพาน, จ.ประจวบคีรีขันธ์	22.97	8.108108108	1.346801347	27.27272727	0.3378378
20	แก่งจอ, ต.ไทรโยค, อ.ไทรโยค, จ.กาญจนบุรี	22.77	7.425742574	0.230946882	6.23556582	
21	บ้านแยง, ต.บ้านแยง, อ.ท้องถิ่นเทศบาลตำบลบ้านแยง, จ.พิษณุโลก	22.5	14.75	9.25	25	
22	ป่าเพิ่ม, ต.สะอาดสมบูรณ์, อ.เมืองร้อยเอ็ด, จ.ร้อยเอ็ด	22.27	8.984375	0.344827586	52.75862069	
23	หมู่ที่ 8 ทุ่งยาว, ต.ปงดำ, อ.ไชยปราการ, จ.เชียงใหม่	22.07	14.48275862	2.994011976	27.54491018	
24	นาคูหา, ต.สวนเขื่อน, อ.เมืองแพร่, จ.แพร่	21.78	18.31683168	5.445544554	74.75247525	1.4851485
25	ป่าบง, ต.บ่อโพธิ์, อ.นครไทย, จ.พิษณุโลก	21.28	6.595744681	0	76.60818713	0.6382978
26	ปากห้วยแม่ปะ, ต.แม่ปะ, อ.แม่สอด, จ.ตาก	20.97	16.12903226	14.02877698	46.4028777	2.0161290
27	ห้วยทราย, ต.ห้วยทราย, อ.เมืองประจวบคีรีขันธ์, จ.ประจวบคีรีขันธ์	20.57	5.696202532	0	22.66288952	
28	ท่าทุ่งนา, ต.ไทรโยค, อ.ไทรโยค, จ.กาญจนบุรี	20.05	7.142857143	0	4.743083004	
29	ท่อสมาน, ต.เตาปูน, อ.สอง, จ.แพร่	19.92	23.90438247	0.724637681	31.76895307	
30	แก่นคำ, ต.นาสีนวล, อ.พยัคฆภูมิพิสัย, จ.มหาสารคาม	19.84	20.23346304	5.084745763	43.24324324	

ตัวอย่างชุดมาตรการสร้างเสริมสุขภาพ
Intervention Package

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

1. ลดอัตราการสูบบุหรี่ของประชากร (อายุ 15 ปีขึ้นไป)



คลินิกฟ้าใส



7 มาตรการโรงเรียนปลอดบุหรี่

2. ลดอัตราการดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงและแบบอันตราย



พักดื่ม ยืดชีวิต



องค์กรปลอดเหล้า

3. ลดสัดส่วนของผู้ขับขี่ที่บาดเจ็บและเสียชีวิตจากการอุบัติเหตุทางถนนที่ดื่มแอลกอฮอล์



ด่านชุมชนปากหวาน



ด่านสขับชี่ ปลอดภัย

4. เพิ่มสัดส่วนผู้ใช้รถจักรยานยนต์ที่สวมหมวกนิรภัย



ธนาคารหมวกนิรภัย



มาตรการองค์กรเพื่อความปลอดภัยถนน

ตัวอย่างชุดมาตรการสร้างเสริมสุขภาพ

Intervention Package

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

5 5. ลดพฤติกรรมการบริโภคเกลือและโซเดียม



ชุมชนลดเค็ม



Canteen สีขาว

6 6. ร้อยละประชากรที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพิ่มขึ้น



โรงเรียนฉลาดเล่น



ลานกีฬาสุขภาวะ

7 7. ร้อยละประชากรภาวะน้ำหนักเกินและเป็นโรคอ้วนลดลง



เด็กกระบวนสุขภาพดีไม่มีพุง



ตลาดนัดอินทรีย์

8 8. ร้อยละของประชากรที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตลดลง



“สุขเป็น” กิจกรรมสร้างสุขภาพจิตที่ดีในชุมชน



หลักสูตรนักส่งเสริมสุขภาพจิตชุมชน

สมรภูมิความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพ: กองกำลังพันธมิตร

การจะเอาชนะปัจจัยเชิงพาณิชย์ ต้องอาศัยการผนึกกำลังจาก 3 กองทัพหลัก

กองทัพราชการ-ท้องถิ่น



กองทัพภาคประชาชน



กองทัพภาควิชาการและสสส.



NotebookLM

พลิกกระดานสมรภูมิสุขภาพ



อนาคตของสุขภาพไทย ไม่ได้อยู่ในห้องผู้บริหารองค์กรข้ามชาติ แต่อยู่ในมือของผู้นำและชุมชนท้องถิ่น

NotebookLM

6 เสาหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต: เคล็ดลับสู่สุขภาพดีและอายุยืน

6 Pillars of Lifestyle Medicine: Secrets to Health and Longevity

อาหารเน้นพืชเป็นหลัก
Whole Food, Plant-Based Nutrition

เน้นทานผัก ผลไม้ และธัญพืชไม่ขัดสี
เพื่อลดการอักเสบและป้องกันโรค
หัวใจและเบาหวาน



ขยับกายสม่ำเสมอ
Regular Physical Activity



การเดิน 10,000 ก้าวต่อวัน ช่วยลด
อัตราการเสียชีวิตได้เกือบ 70%
เมื่อเทียบกับผู้ที่เดินน้อย

การปรับพฤติกรรมเห็นผลดีกว่ายา



การปรับพฤติกรรมลดความเสี่ยงเบาหวานได้ถึง 58%
สูงกว่าการใช้ยาเมทฟอร์มินที่ลดได้เพียง 31%



**ปรับพฤติกรรมเป็น “ขาหลัก”
แก้ไขสาเหตุรากฐาน NCDs**





จัดการความเครียด และนอนหลับ
Stress & Sleep Management

ฝึกสมาธิ (Mindfulness) และนอน
ให้ได้ 7-9 ชั่วโมง เพื่อซ่อมแซมสมอง
และลดความดันโลหิต



พลังของความสัมพันธ์
Social Connection

การมีสายสัมพันธ์ทางสังคมที่แม่นแฟ้นช่วย
เพิ่มโอกาสในการมีชีวิตยืนยาวขึ้นถึง 50%



หลีกเลี่ยงสารอันตราย
Substance Avoidance

การงดบุหรี่และแอลกอฮอล์ช่วยลด
ปัจจัยเสี่ยงหลักที่ก่อให้เกิดโรคร้ายแรง
และเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

NotebookLM

เสาหลักที่ 1: โภชนาการ (Healthful Nutrition)

Nutrient Spectrum



อาหารแปรรูปและเนื้อสัตว์สูง

ไขมันอิ่มตัว, โซเดียมสูง, น้ำตาลทราย, การอักเสบ

อาหารเน้นพืชเป็นหลักในรูปแบบธรรมชาติ

ไฟเบอร์, กรดอะมิโนจำเป็น, สารต้านอนุมูลอิสระ

สิ่งที่ต้องระวัง (Watch-outs)

ผู้ที่ทานมังสวิรัติหรือวีแกนระยะยาวต้องเสริม Vitamin B12, Vitamin D, และ Omega-3s

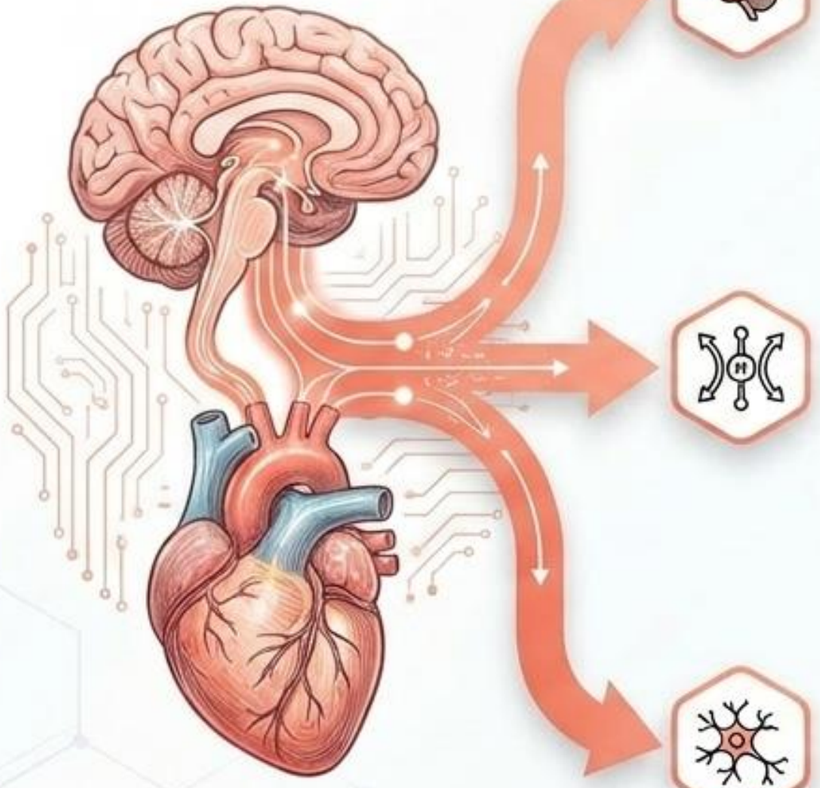
กลไกการรักษา (Mechanism)

อาหารพืชช่วยปรับสมดุล Microbiome ในลำไส้ และลดการอักเสบระดับเซลล์ (Inflammation)

NotebookLM

เสาหลักที่ 2: การเคลื่อนไหวร่างกาย (Movement & Exercise)

Homeostasis Engine



กระตุ้นการหลั่ง Beta-endorphins ลดภาวะซึมเศร้า

ควบคุมแกน HPA ช่วยให้ร่างกายกลับสู่สมดุลหลังเผชิญความเครียด

กระตุ้นการสร้างเซลล์ประสาทใหม่ (Neurogenesis)

ความสัมพันธ์ของการเดินกับอัตราการเสียชีวิต

เดิน >10,000 ก้าว
= ลดอัตราการเสียชีวิต 70%

(ลดถึง 80% ในผู้สูงอายุ >65 ปี)

เดิน 2,000 ก้าว
= Base Risk

NotebookLM

สมุดบัญชีสุขภาพ

เปลี่ยนการขยับตัวเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าที่สุด



NotebookLM

ทุกพฤติกรรมคือการทำธุรกรรมกับ "เวลาชีวิต"

ถอน -



ดื่มเหล้า 2 แก้ว/วัน
= **ถอนเวลาชีวิต** **4-5 ปี**



สูบบุหรี่ 1 มวน/วัน
= **ถอนเวลาชีวิต** **11 นาที**

+ ฝาก



ออกกำลังกาย 1 ชม.
= **ฝากเวลาชีวิตเพิ่ม** **7 ชม.**



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 20 ปี
= **ฝากเวลาชีวิตเพิ่ม** **6 ปี**

NotebookLM

อัตราแลกเปลี่ยนที่ดีที่สุดในโลก: ในโลก: 1 แลก 7



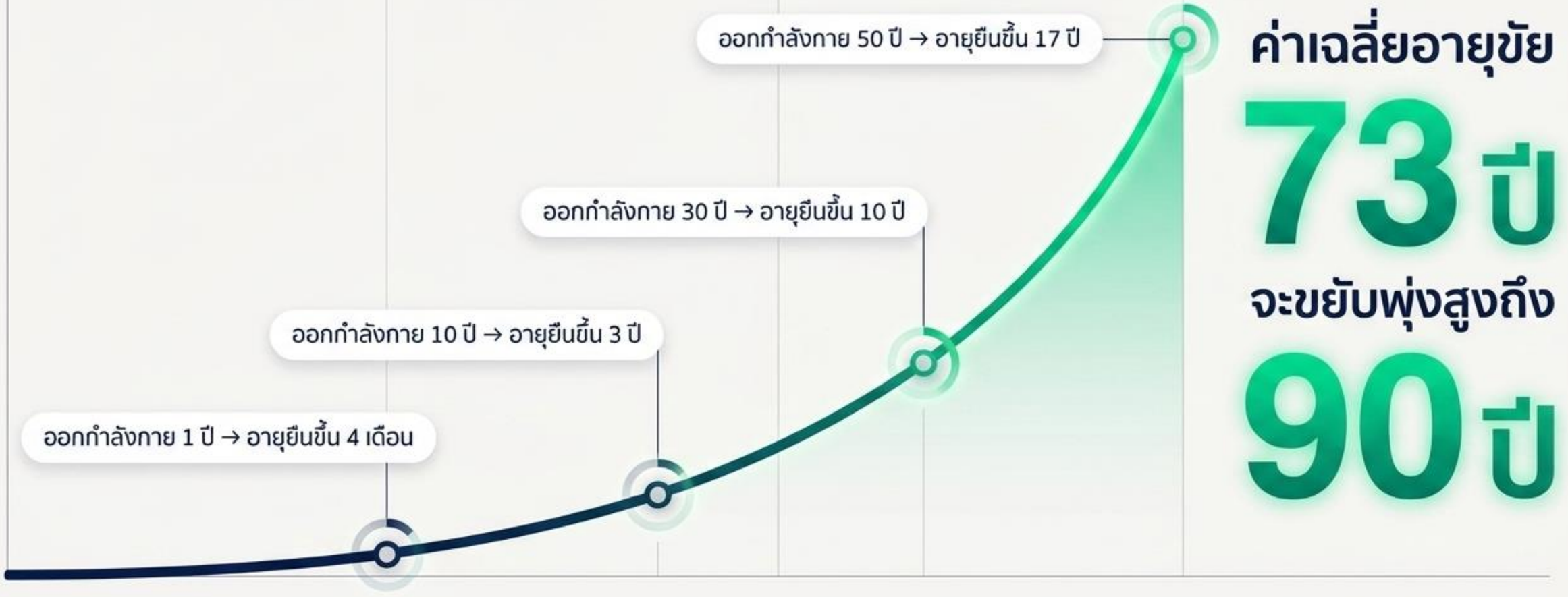
ลงทุน
1 ชั่วโมง

รับผลตอบแทน
7 ชั่วโมง

เพียงแค่ 1 ชั่วโมงที่คุณสละไป จะสร้างผลกำไรเป็นเวลาชีวิตเพิ่มขึ้นถึง 7 เท่าในทันที

NotebookLM

พลังของดอกเบี้ยทบต้นทางชีวภาพ



ค่าเฉลี่ยอายุขัย

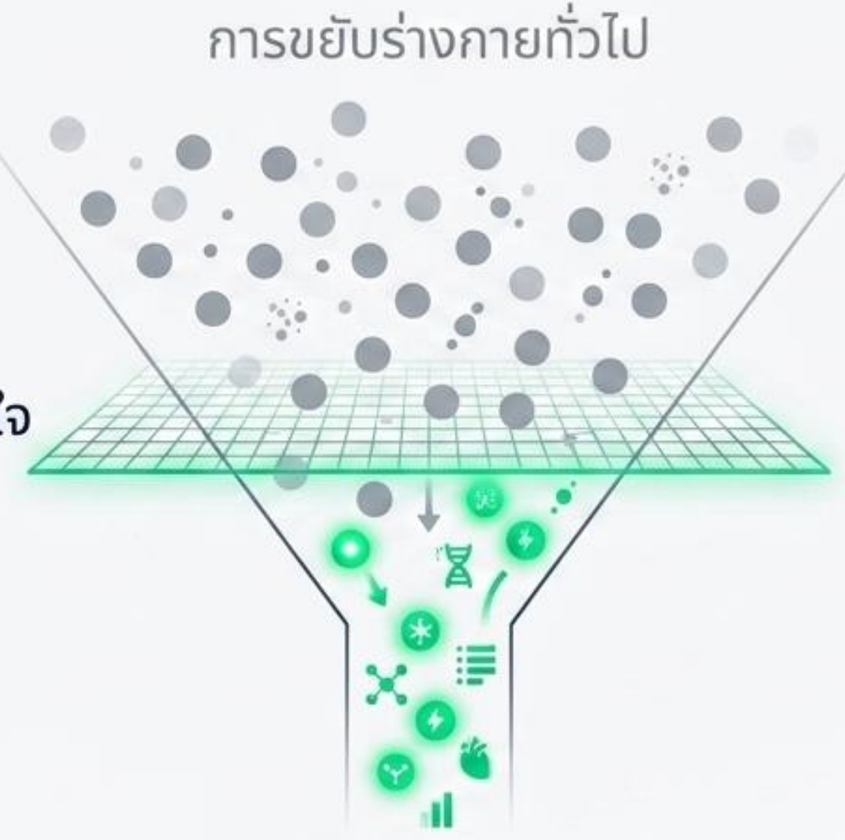
73 ปี

จะขยับพุ่งสูงถึง

90 ปี

NotebookLM

แต่ไม่ใช่ทุกการขยับตัวจะให้ผลตอบแทนเท่ากัน



เพื่อป้องกันโรคหัวใจและยืดอายุขัยให้ได้ผลตอบแทนสูงสุด
คุณต้องดันอัตราการเต้นของหัวใจให้เข้าสู่ "โซน 2-3"

NotebookLM

มาตรวัดระดับการลงทุนด้วย ‘Talk Test’



NotebookLM

ค้นหาตัวเลขผลตอบแทนเป้าหมายของคุณ

อายุ	<55% ไม่ได้ประโยชน์	55%-65% เพื่อลดน้ำหนักและไขมัน	65%-85% เพื่อทำให้หัวใจแข็งแรง	85%-100% เพื่อเตรียมเป็นนักกีฬา	Max ความเหนื่อยสูงสุด
20	110	110-130	**130-170**	170-200	200
25	107	107-127	**127-166**	166-195	195
30	105	105-124	**124-162**	162-190	190
35	102	102-120	**120-157**	127-185	185
40	99	99-117	**117-153**	153-180	180
45	96	96-114	**114-149**	149-175	175
50	94	94-111	**111-145**	145-170	170
55	91	91-107	**107-140**	140-165	165
60	88	88-104	**104-136**	136-160	160
65	85	85-101	**101-132**	132-155	155

NotebookLM

อายุขัย 90 ปี ไม่ได้ต้องการการฝึกฝนระดับนักกีฬา



คุณไม่จำเป็นต้องวิ่งจนหอบเหนื่อยปางตายเพื่อแลกกับอายุขัยที่ยืนยาว เพียงแค่รักษาอัตราการเต้นของหัวใจให้อยู่ในโซน "พูดเป็นประโยคไม่ได้" วันละ 1 ชั่วโมง... ร่างกายจะตอบแทนคุณด้วยเวลาชีวิตที่ดีที่สุด

NotebookLM

ลงทุนกับสุขภาพ: ฝาก-ถอน ‘เวลาชีวิต’ เพื่ออนาคต

ถอนเวลาชีวิต



ดื่มเหล้าและสูบบุหรี่

- ดื่มเหล้าวันละ 2 แก้ว ลดอายุขัย 4-5 ปี
- บุหรี่ 1 มวน ลดอายุขัย 11 นาที



Health Account



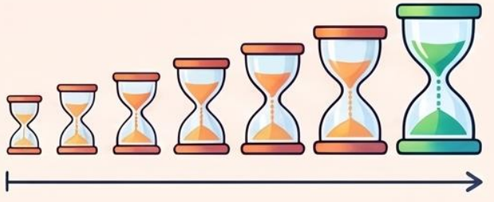
ฝากเวลาชีวิต



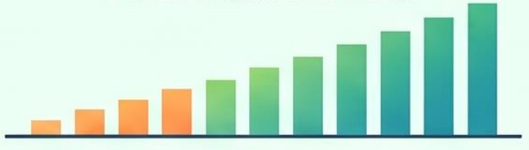
ออกกำลังกาย 1 ชม. = ได้คืน 7 ชม.

การสละเวลาออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย ช่วยเพิ่มเวลาชีวิตคืนมาได้มากกว่าที่ตัว

ลงทุนต่อเนื่อง 20 ปี รับกำไรชีวิต 6 ปี



ยิ่งออกกำลังกายนาน ยิ่งสะสมกำไรชีวิต



ออกกำลังกายสะฮน 10 ปี **อายุยืนขึ้น 3 ปี**

สะสม 50 ปี **อายุยืนขึ้นถึง 17 ปี**





อายุขัยเฉลี่ย **73 ปี** ▶ เปลี่ยนเป็น **90 ปี**

การออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน ช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตและอายุขัย ให้ยืนยาวกว่ามาตรฐานทั่วไป



ฝึกให้เหนื่อยระดับ “พูดเป็นประโยคไม่ได้”

เน้นคุมอัตราเต้นหัวใจโซน 2-3 เพื่อประสิทธิภาพสูงสุดในการป้องกันโรคหัวใจ

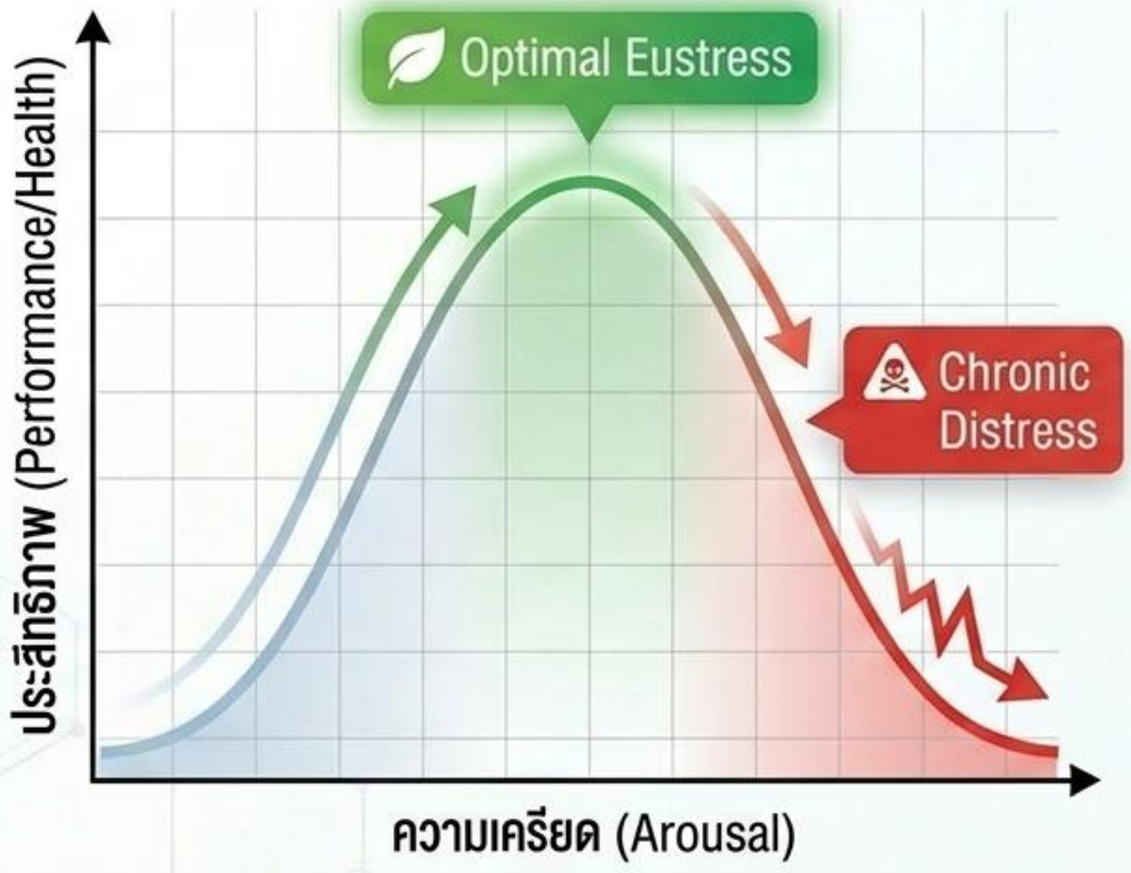
ช่วงอัตราการเต้นหัวใจเพื่อหัวใจแข็งแรง (Zone 3: 65%-85%)



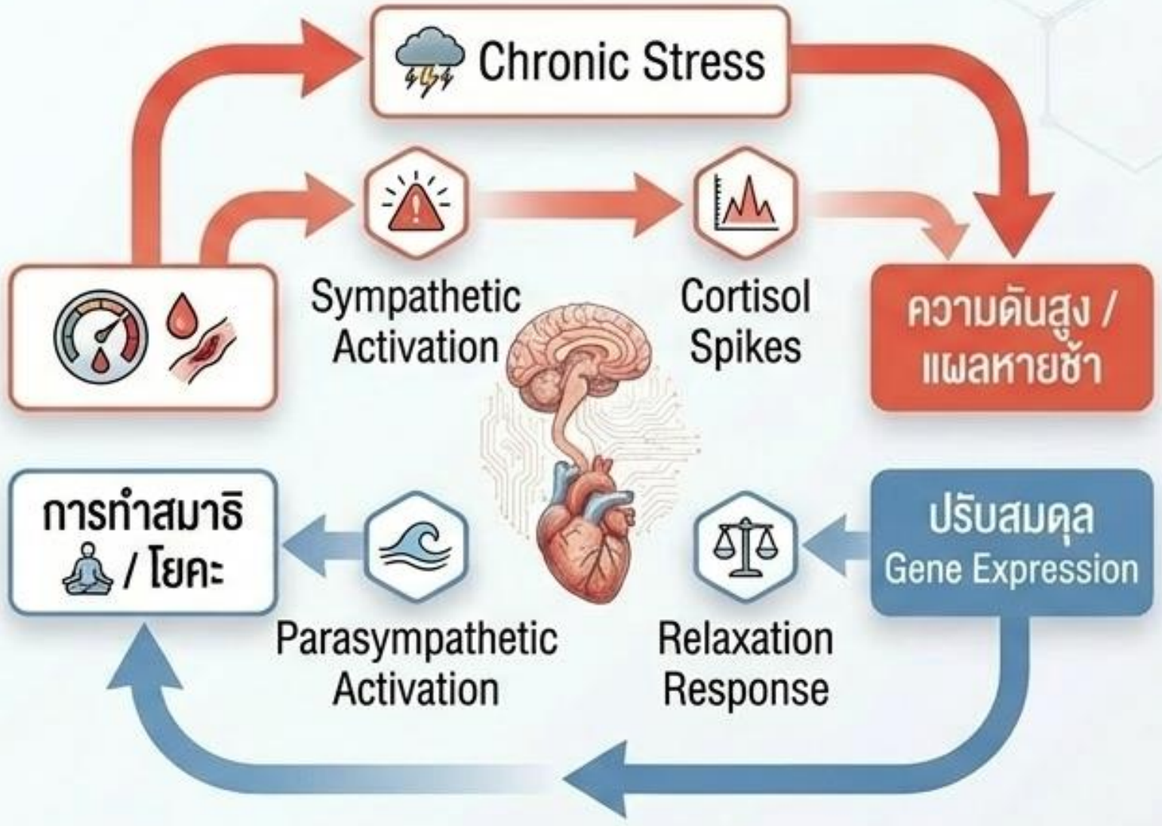
NotebookLM

เสาหลักที่ 3: การจัดการความเครียด (Stress Management)

The Activation Curve

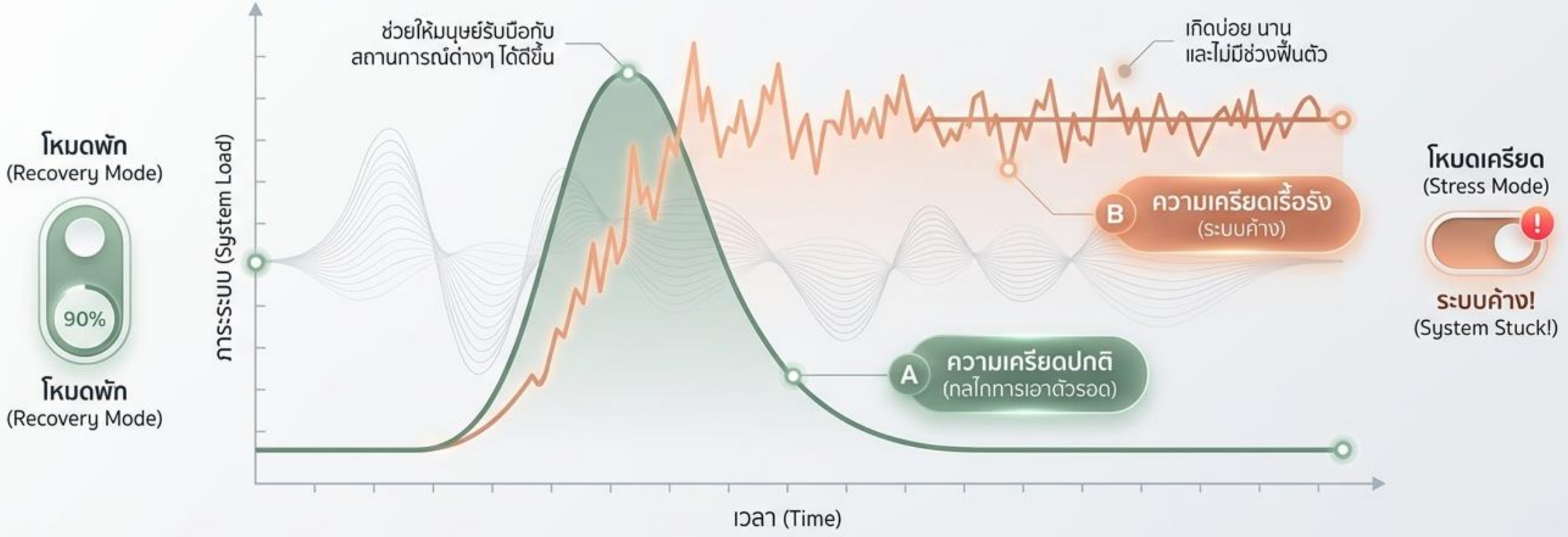


Biofeedback Loop



NotebookLM

Stress Wave

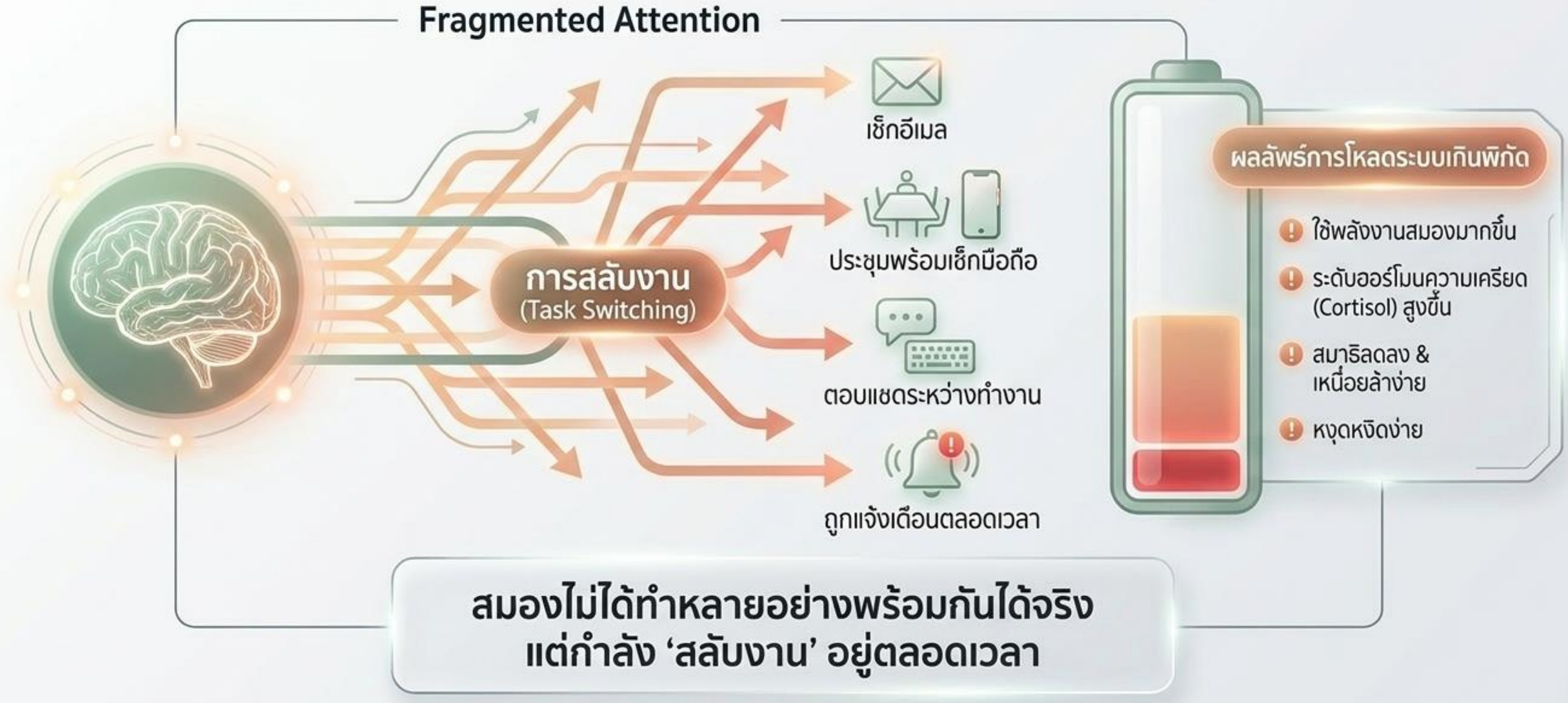


ความเครียดไม่ใช่โรค แต่เป็น ‘กลไกการเอาตัวรอด’ ตามธรรมชาติ

ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ความเครียด แต่อยู่ที่การ ‘ ไม่มีช่วงฟื้นตัว’ ซึ่งส่งผลเสียต่อสมอง ร่างกาย และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรค

NotebookLM

ภาวะระบบรวนจากการถูกกระตุ้นตลอดเวลา



สมองไม่ได้ทำหลายอย่างพร้อมกันได้จริง
แต่กำลัง ‘สลับงาน’ อยู่ตลอดเวลา

NotebookLM

สัญญาณเตือน: การนอนและอารมณ์



นอนไม่หลับ / นอนมากผิดปกติ



สมาธิลดลง



วิตกกังวล / หงุดหงิด



เบื่อหน่าย

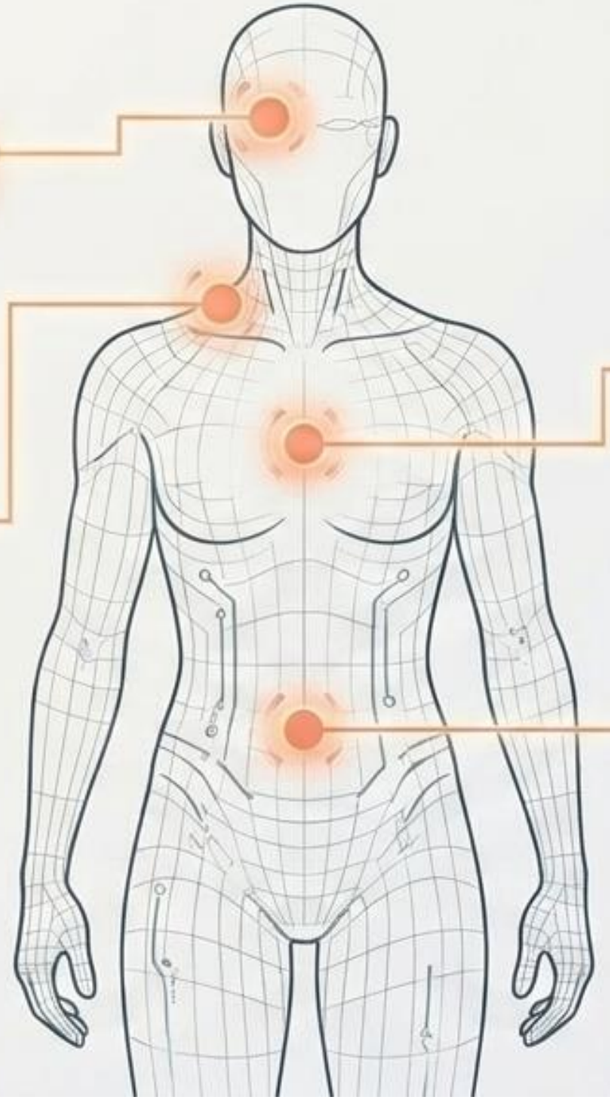


ไม่อยากพบปะผู้คน

ความเครียดส่งสัญญาณผ่านร่างกายและจิตใจ ‘ก่อน’ ที่เราจะรู้ตัว

NotebookLM

แผนผังสัญญาณเตือนทางร่างกาย



- กล้ามเนื้อกระตุก / ตากระตุก
- ปวดคอ บ่า ไหล่
- ใจสั่น / หายใจไม่อิ่ม
- ลำไส้แปรปรวน (IBS)

NotebookLM

เจาะลึกระบบหัวใจและการหายใจ (Cardio-Respiratory Response)



ใจสั่น: ร่างกายหลั่งฮอร์โมนความเครียด (Adrenaline) บังคับให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นและความดันสูงขึ้น ทำให้รู้สึกใจสั่นแม้ไม่ได้ออกแรง



หายใจไม่อิ่ม: ร่างกายเข้าสู่ ‘ภาวะตื่นตัว’ ทำให้ระบบการหายใจเร็วและตื้นขึ้น ส่งผลให้รู้สึกหายใจไม่สุดหรือต้องถอนหายใจบ่อยๆ

NotebookLM

การชาร์จแบตเตอรี่: พักหลอก vs พักจริง

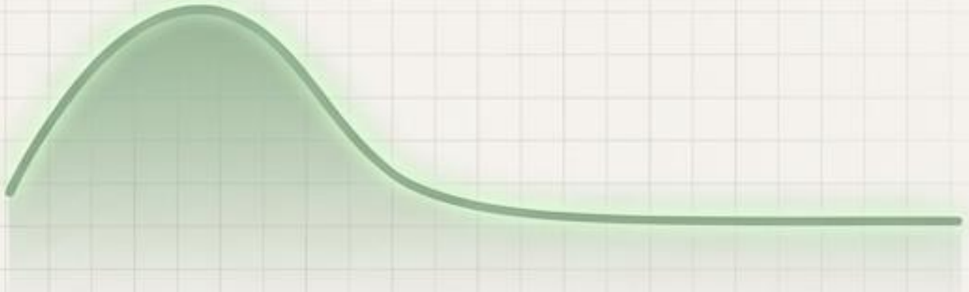
การพักหลอก (Fake Rest)



กิจกรรมที่ดูเหมือนผ่อนคลาย แต่สมองยังได้รับสิ่งกระตุ้นต่อเนื่อง

- ดูซีรีส์ก่อนนอน
- ไถคลิปสั้น
- เล่นมือถือ
- เล่นเกม
- ชอปปิงออนไลน์
- ดื่มสังสรรค์

การพักจริง (Real Rest)

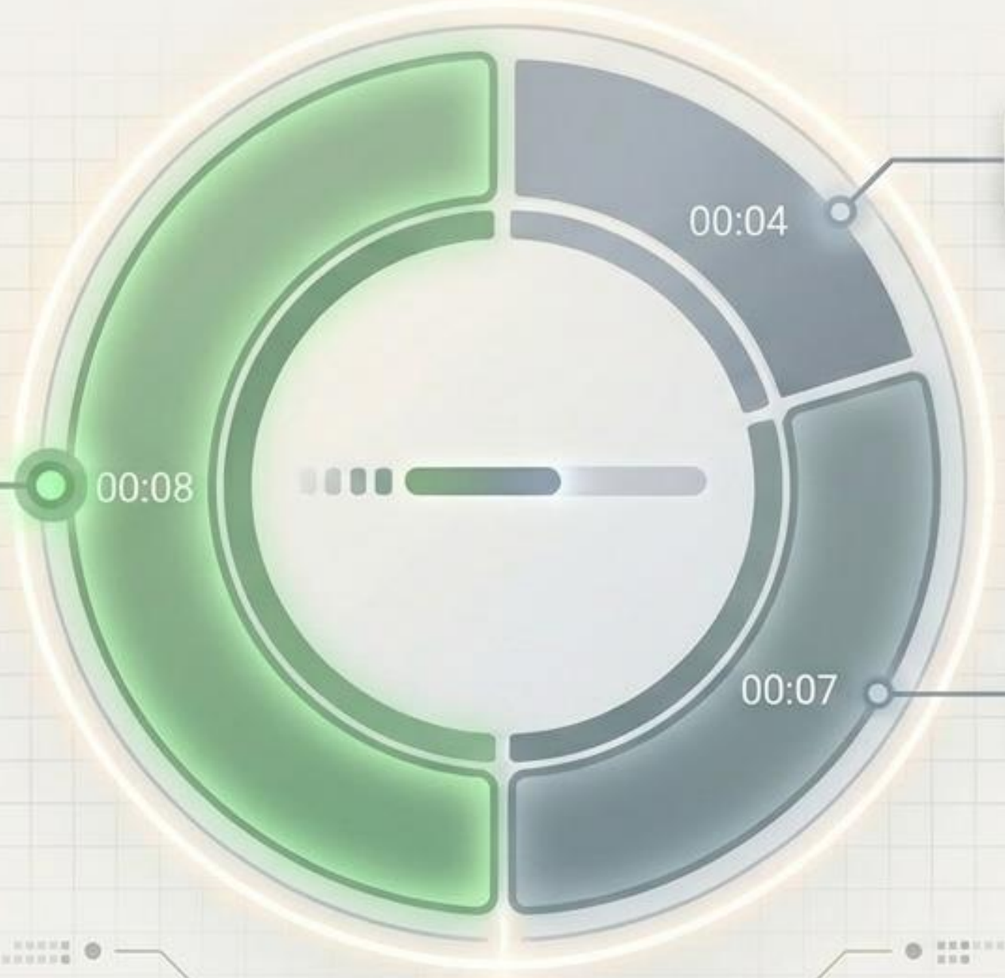


กิจกรรมที่ช่วย 'ลดการตื่นตัว' ของสมองและระบบประสาท

- เดินเล่น
- โยคะ/ยืดเหยียด
- หายใจช้าๆ
- ฟังเสียงธรรมชาติ
- นั่งรับแดดอ่อน
- นั่งสมาธิ
- เต้นแอโรบิก

NotebookLM

ปุ่มรีเซ็ตระบบ: เทคนิคการหายใจ 4-7-8



หายใจเข้า 4 วินาที

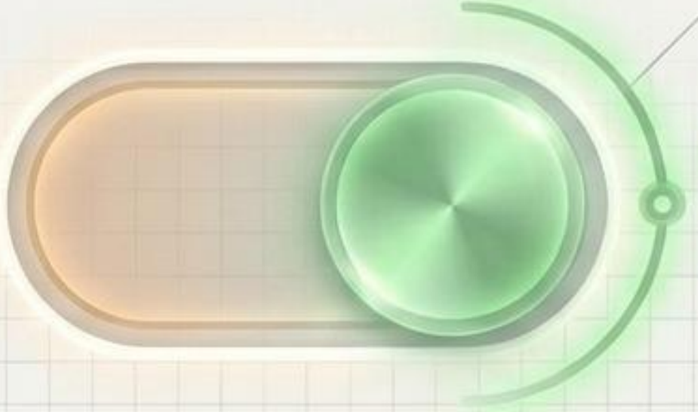
หายใจออก 8 วินาที
(จุดสำคัญในการกระตุ้นระบบพักผ่อน)

กลั้นหายใจ 7 วินาที

NotebookLM

กลไกการเปลี่ยนโหมดระบบประสาท

Sympathetic
(โหมดตื่นตัว)



Parasympathetic
(โหมดพักผ่อน)

การหายใจออกยาวช่วยกระตุ้น ‘ระบบประสาทพาราซิมพาเทติก’
(Parasympathetic Nervous System)

- ลดการตื่นตัวของร่างกาย
- อัตราการเต้นของหัวใจลดลง
- กล้ามเนื้อคลายตัว
- สมองกลับสู่ภาวะสมดุลได้เร็วขึ้นในไม่กี่นาที

NotebookLM

คู่มือบำรุงรักษาระบบประจำวัน (System Maintenance Protocol)



ตรวจเช็กระบบ (System Checks)

สังเกตสัญญาณเตือน: นอนไม่หลับ, เหนื่อยง่าย, หมดความสุขกับสิ่งที่เคยชอบ



ควบคุม Input (Input Control)

ลดการรับสิ่งกระตุ้นต่อเนื่อง: ลดการสลับงาน (Task switching), ลดการเช็กแจ้งเตือน, วางมือถือเป็นช่วงๆ



ชาร์จพลังงาน (Recharging)

ให้สมองมี ‘ช่วงพักจริง’ ระหว่างวัน (เดินเล่น, หายใจช้าๆ) **และดูแลพื้นฐาน:** นอนให้พอ กินเป็นเวลา ออกกำลังกาย

NotebookLM



ความเครียดไม่ใช่ศัตรู

ความเครียดเป็นเพียงกลไกธรรมชาติ
สิ่งสำคัญไม่ใช่การกำจัดความเครียดออกไปทั้งหมด แต่คือการ
รู้เท่าทันสัญญาณเตือน ลดการกระตุ้นที่เกินจำเป็น และสร้าง
ช่วงพักจริง เพื่อไม่ให้ระบบรวนจนกระทบสุขภาพ

NotebookLM

จัดการความเครียดให้ถูกจุด: จาก "สัญญาณเตือนร่างกาย" สู่ "การพักที่แท้จริง"

เข้าใจกลไกความเครียดสะสม สังเกตสัญญาณกาย และใช้วิธีฟื้นฟูสมองที่ถูกต้อง

สัญญาณเตือนและสาเหตุของความเครียดสะสม

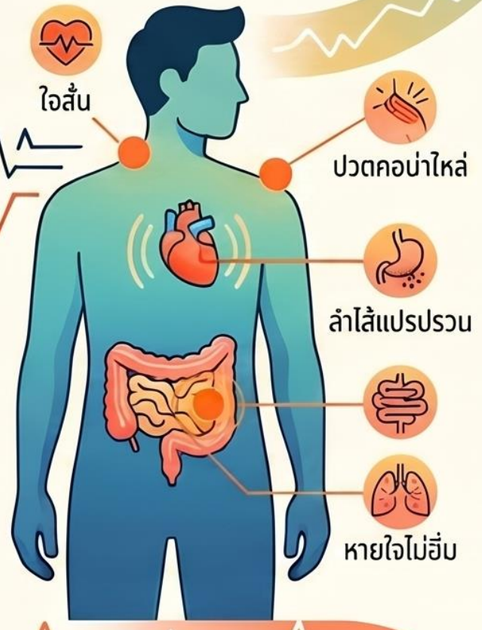
การสลับงาน (Task Switching) คือตัวการร้าย



การสลับความสนใจไปมาระหว่างงานและแชทบ่อยๆ ทำให้สมองล้าและคอร์ติซอลพุ่งสูงโดยไม่รู้ตัว

ร่างกาย "ฟ้อง" ก่อนใจจะรู้

อาการเหล่านี้คือสัญญาณเตือนว่าร่างกายเครียดเกินรับไหว



สิ่งกระตุ้นไมเกรนที่คาดไม่ถึง



นอกจากความเครียดและแสงสีเสียงแล้ว อาหารแปรรูปเช่น ไส้กรอกหรือแสบ ก็เป็นตัวกระตุ้นให้ปวดหัวได้

แยกแยะการพัก: พักจริง vs. พักหลอก

การพักหลอก (Fake Rest)	การพักจริง (Real Rest)
โทบือถือ	เดินเล่น
ดูซีรีส์	นั่งสมาธิ
ขอปปิงออนไลน์	โยคะ
เล่มเกม	ฟังเสียงธรรมชาติ
กิจกรรมที่ดูเหมือนจะพัก แต่คลันกระตุ้นสมอง	การพักผ่อนที่มีประสิทธิภาพ คืมสมดุลให้ระบบประสาก

วิธีฟื้นฟูสมองและจัดการความเครียดที่ได้ผล

เทคนิคหายใจลดเครียด 4-7-8



เพื่อกระตุ้นระบบประสาทให้สงบลงทันที

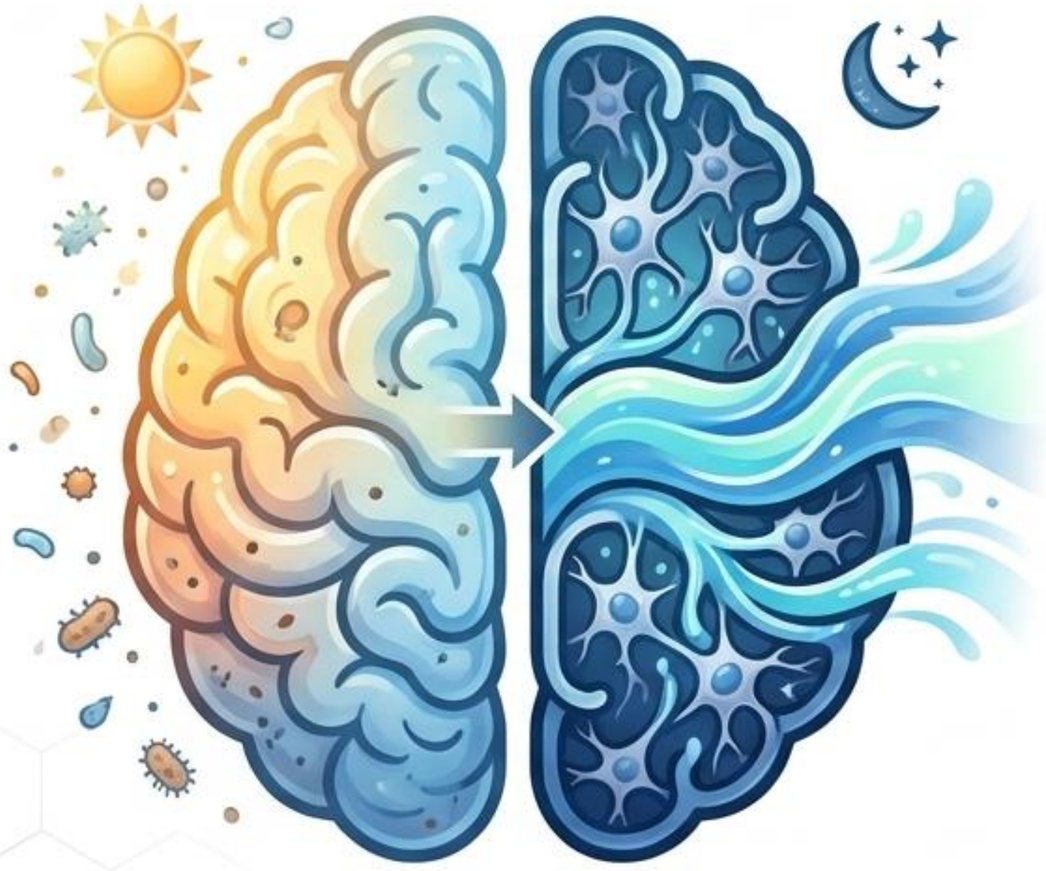


ปรับพื้นฐานและขอความช่วยเหลือ

หากมีอาการวิตกกังวลมาคจนกระทบชีวิตประจำวัน ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญโดยไม่ต้องรู้สึกอาย

NotebookLM

เสาหลักที่ 4: การนอนหลับเพื่อฟื้นฟู (Restorative Sleep)



Split-Brain

ปริมาณที่แนะนำ (Dose)

7-9 ชั่วโมงต่อคืน

ผลกระทบเมื่อขาดนอน (Risks)

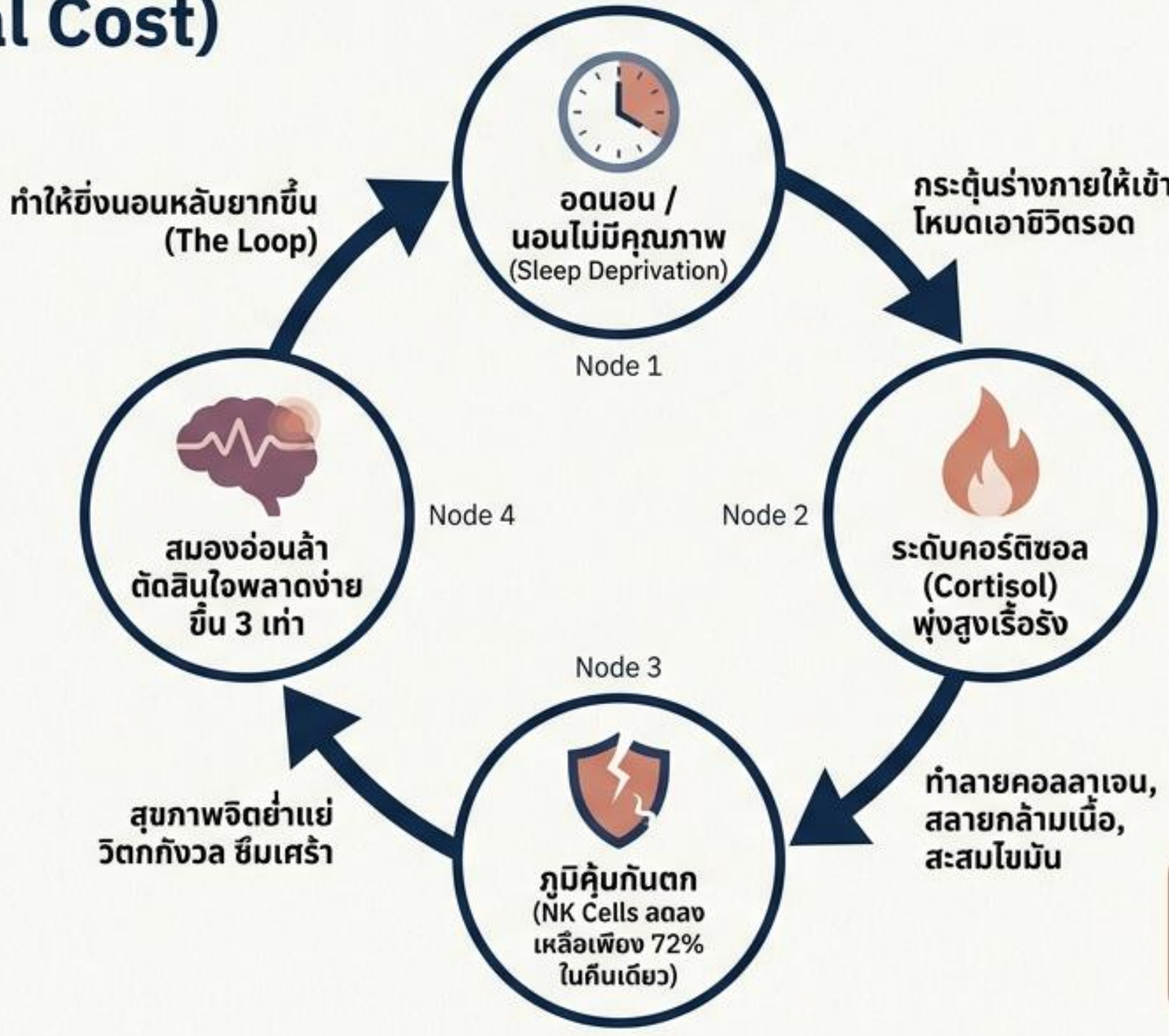
การเชื่อมต่อของวงจรประสาทเสื่อมถอย, เพิ่มความเสี่ยงกลุ่มอาการเมตาบอลิก (Metabolic Syndrome), ภูมิคุ้มกันลดลง

การรักษา (Intervention)

การปรับพฤติกรรมและสุขอนามัยการนอน ร่วมกับการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (CBT-I) มีประสิทธิภาพสูงกว่าการใช้ยานอนหลับ

NotebookLM

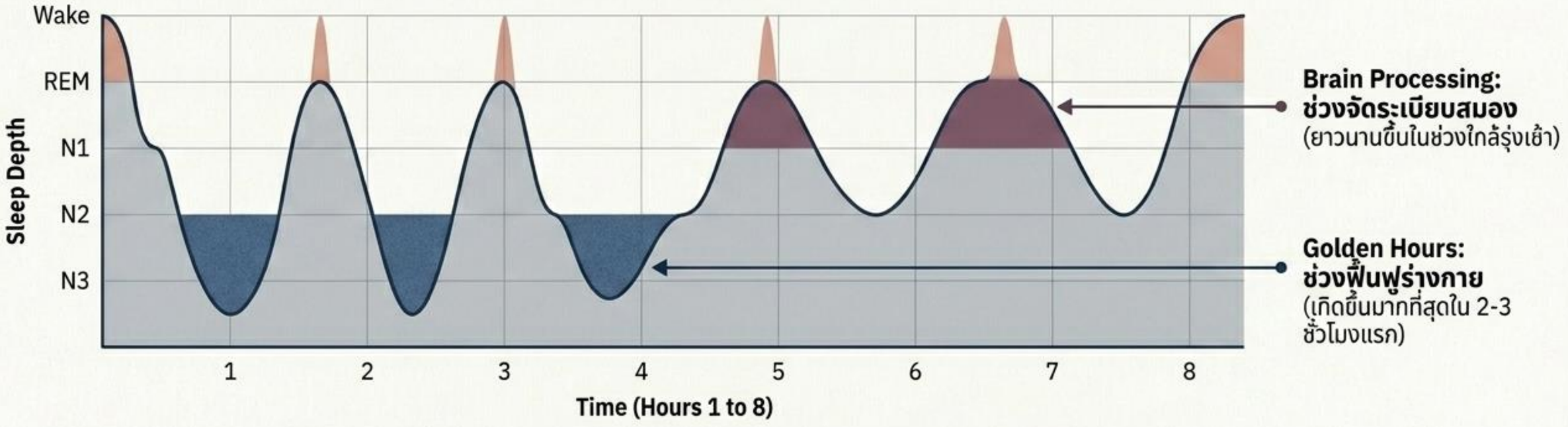
การอดนอนคือการเร่งกระบวนการเสื่อมสลายของเซลล์ (The Biological Cost)



ทุกคืนที่คุณนอนไม่หลับ
ร่างกายไม่ได้แค่ ‘พักผ่อนน้อยลง’
แต่กำลัง ‘แก่เร็วขึ้น’ ในระดับเซลล์

NotebookLM

โครงสร้าง 90 นาที: สถาปัตยกรรมแห่งการหลับใหล (The 90-Minute Sleep Cycle)



N1 & N2 (Light Sleep)
50-60%
(สภาวะเตรียมพร้อม/จัดระเบียบความจำระยะสั้น)

N3 (Deep Sleep)
15-25%
(ซ่อมแซมร่างกายขั้นสุด)

REM (Rapid Eye Movement)
20-25%
(ประมวลผลอารมณ์และระบบประสาท)

การตื่นเช้ากว่าปกติ 2 ชั่วโมง คือการปล้นช่วงเวลา REM ของสมองไปเกือบทั้งหมด

NotebookLM

NREM (Deep) vs. REM: ระบบปฏิบัติการ 2 ขั้วของการนอนหลับ

NREM (Non-Rapid Eye Movement)	REM (Rapid Eye Movement)
Primary Function / หน้าที่หลัก ซ่อมแซมร่างกาย (Body Maintenance)	**Primary Function / หน้าที่หลัก** ซ่อมแซมและพัฒนาระบบสมอง (Brain Optimization)
Brain Activity / คลื่นสมอง คลื่นเดลต้า (Delta Waves) ทำงานช้าและลึกสุด	**Brain Activity / คลื่นสมอง** คลื่นสมองตื่นตัวคล้ายตอนตื่น (Paradoxical Sleep)
Physical State / สภาพร่างกาย กล้ามเนื้อผ่อนคลาย แต่ยังขยับได้ (อุณหภูมิร่างกายลดลง)	**Physical State / สภาพร่างกาย** สภาวะอัมพาตชั่วคราว (Atonia) ยกเว้นตาและการหายใจ
Key Hormones / ฮอร์โมนหลัก Growth Hormone พุ่งสูงสุด	**Key Hormones / ฮอร์โมนหลัก** Acetylcholine พุ่งสูง / ไร้สารกลุ่ม Monoamines (ช่วยลบความทรงจำที่เจ็บปวด)

NotebookLM

REM Sleep: ซูเปอร์คอมพิวเตอร์ประมวลผลอารมณ์และความจำ



The Hard Drive: Procedural Memory Transfer
ย้ายข้อมูลจากความจำระยะสั้นสู่ระยะยาว โดยเฉพาะทักษะความจำเชิงกระบวนการ (เช่น การเล่นกีฬา ดนตรี)

The EQ Filter: Emotional Regulation
ประมวลผลประสบการณ์ทางอารมณ์ ลดระดับ Norepinephrine ทำให้จัดการความเครียดได้ดีขึ้น

The Innovation Hub: Creativity & Problem Solving
สมองเชื่อมโยงข้อมูลในรูปแบบใหม่ สร้างสรรค์ไอเดีย (คลื่น PGO เริ่มต้นจากก้านสมอง)

Myth-Busting Panel

Myth: เราฝันเฉพาะตอน REM เท่านั้น

Fact: ความฝันเกิดได้ทุกช่วง แต่ฝันที่มีสีสัน ซับซ้อน และสมจริงที่สุด (Lucid Dreams) จะเกิดในช่วงสมองตื่นตัวแบบ REM Sleep

NotebookLM

Sleep Assassins: 3 ตัวการทำลายสถาปัตยกรรมการนอน



Caffeine

The Half-Life Trap:
คาเฟอีนมีฤทธิ์ตกค้าง (Half-life) นานถึง 6-8 ชั่วโมง

The Effect:
บล็อกตัวรับความง่วง (Adenosine receptors) ทำให้เข้าสู่สภาวะหลับลึก (**Deep Sleep**) ได้ยาก



Alcohol

The Fragmentation Effect:
แม้จะช่วยให้สลบ (Sedate) ไวขึ้น แต่แอลกอฮอล์จะไปทำลายโครงสร้างการนอนครึ่งหลังของคืน

The Effect:
ปล้นช่วงเวลา **REM Sleep** ทำให้ตื่นมาไม่สดชื่นและสมองตื้อ



Blue Light

The Melatonin Block:
แสงสีฟ้าจากหน้าจอยับยั้งการหลั่งเมลาโทนิน (ฮอร์โมนแห่งความอ่อนเยาว์และความง่วง)

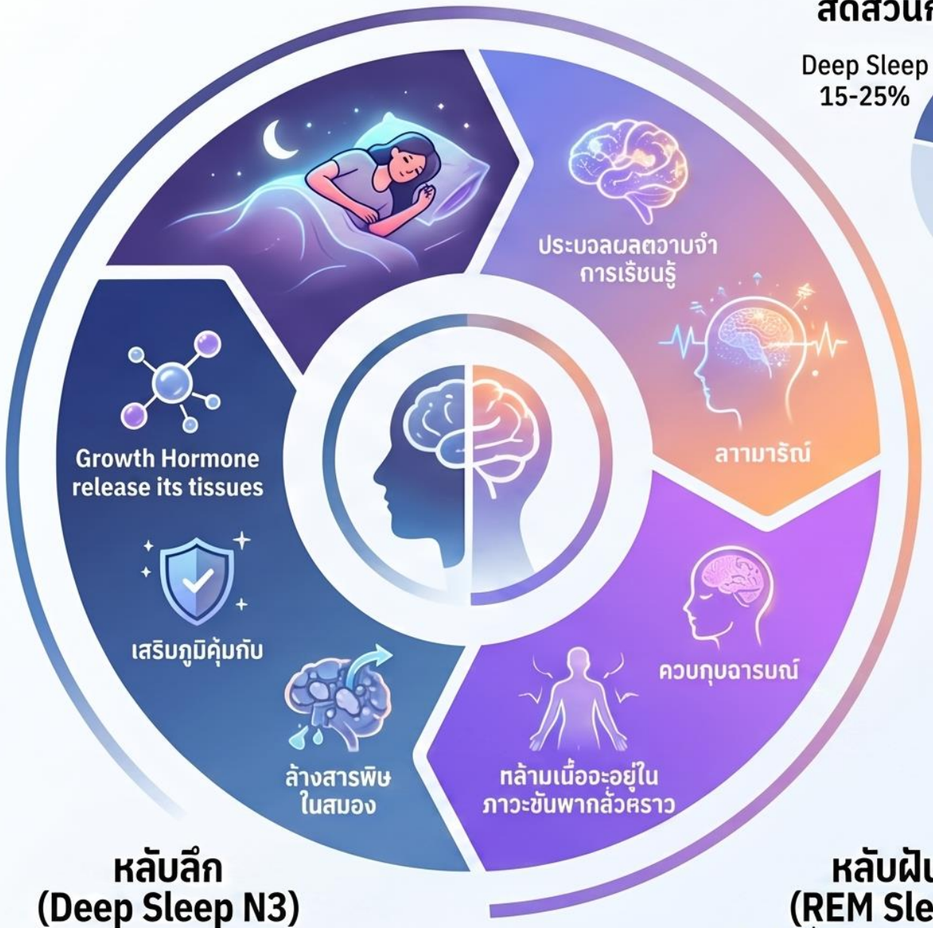
The Fix:
ตั้งกฎ **Screen Curfew** งดหน้าจออย่างน้อย 1-2 ชั่วโมงก่อนนอน

NotebookLM

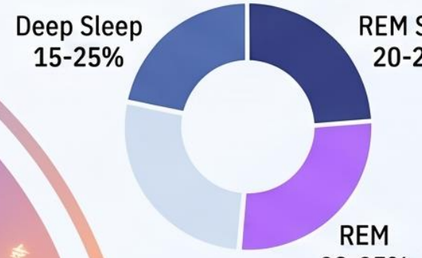
พลังแห่งการนอน: เจาะลึกวงจรการนอนเพื่อสุขภาพสมองและร่างกาย

เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับวงจรการนอนหลับ ความสำคัญของช่วง REM และ Deep Sleep พร้อมวิธีการปรับปรุงคุณภาพการนอน

เจาะลึกวงจรการนอน 90 นาที



สัดส่วนการนอนที่สมบูรณ์แบบ



ผู้ใหญ่ควรมอน 7-9 ชั่วโมงต่อคัน (4-6 รอนวงงร) โตย เป็น REM 20-25% และ Deep Sleep 15-25%

หลับลึก (Deep Sleep N3)

ร่างกายหลึง Growth Hormone เพื่อซ่อมแยนส่วนที่ซึ่หรอ เสริมภูมิคุ้มกัน และล้างสารพิษในสมอง

หลับฝัน (REM Sleep)

เป็นช่วงที่สมองประนวอผลความจำ การเรียนรู้ และควบคุมอารมะม์ โดยกล้ามเนื้อจะอยู่ในภาวะอัมพาดชั่วคราว

เคล็ดลับการ ‘นอนเป็น’ เพื่อสุขภาพที่ยั่งยืน



กฎเหล็ก ‘งดแสงสีฟ้า’ และสารกระตุ้น

ปิดหน้าชยบือคืออย่างน้อย 1 ชั่วโมง และเลื่องคาเฟปิน/แอลกยฮอส์ 4-6 ชั่วโมงก่อนนอน



สร้างห้องนอนแบบ ‘Sanctuary’

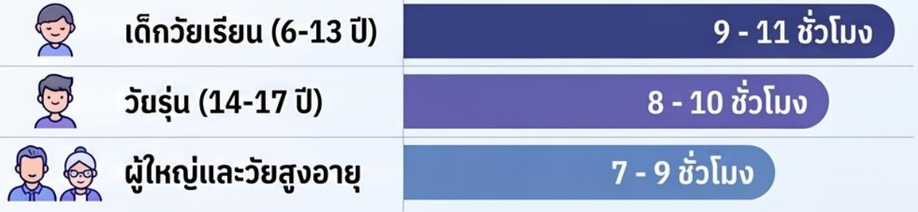
จัดสภาพนวนล้อมให้ มืด เงียบ และเย็น (ยุณหภูมิ 18-22 องฑาเซลเซียส) เพื่อกระดุ้มเมลาโทนิน



พลังของการนอนกลางวัน (Power Nap)

การงีบหลับ 90-120 นาที ช่วยละออการสะสมกรดแลกติกและฟื้นฟูสมรรกภาพทางกายโด์ดี

ชั่วโมงการนอนที่แนะนำตามช่วงอายุ



NotebookLM

07:16 5G 77

Sleep

1d 7d 4w 1y

Wednesday, June 24

Sleep Score Sleep Coach

94

100

Score

Excellent

Quality

7h 23m

Duration

Highly restorative

You had extremely restorative sleep. You're ready for a productive day.

Sleep Score Factors

Timeline Stages

07:17 5G 76

Sleep

1d 7d 4w 1y

Wednesday, June 24

Sleep Score Sleep Coach

Stress

11 avg

Excellent

Deep

2h 8m

Excellent

Light

3h 46m

Excellent

REM

1h 29m

Fair

Awake/Restlessness

07:20 5G 76

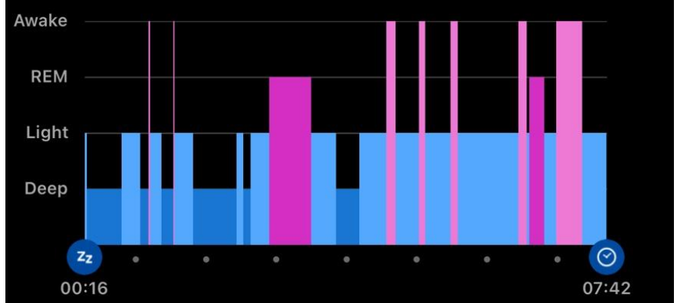
Sleep

1d 7d 4w 1y

Friday, June 12

Sleep Score Sleep Coach

Timeline Stages



Deep Light REM Awake

Breathing Variations Awake/Restlessn

Sleep Metrics

Minimal

07:18 5G 76

Sleep

1d 7d 4w 1y

Friday, June 5

Sleep Score Sleep Coach

55

100

Score

Poor

Quality

3h 41m

Duration

Short, plenty of deep

Your sleep was short, but you had good deep sleep.

The timing of your sleep was perfect based on your recent sleep patterns. Sticking to consistent bedtimes and waketimes will help improve your sleep quality.

Sleep Score Factors

07:16 5G 77

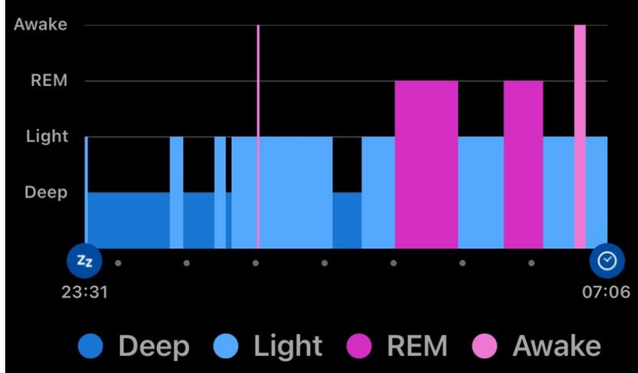
Sleep

1d 7d 4w 1y

Wednesday, June 24

Sleep Score Sleep Coach

Timeline Stages



Breathing Variations Awake/Restlessn

Sleep Metrics

Minimal

The Tracker Paradox: ใช้ Data เป็นเข็มทิศ ไม่ใช่กรงขัง

How to Use

- **สร้าง Awareness:** ทำให้เห็นพฤติกรรมรวมและตระหนักรู้ถึงเวลาที่ใช้บนเตียง
- ✓ **วิเคราะห์ Trends:** ดูภาพรวมระยะยาว 7-14 วัน ดีกว่าการโฟกัสคะแนนรายวัน
- ✓ **Motivation Loop:** เปลี่ยนเป้าหมายสุขภาพให้เป็น Data ที่จับต้องได้

When to Ignore

- **False Negatives:** ตื่นมาสดชื่น แต่แอปบอกว่านอนแย่ ทำให้เกิดความกังวล
- ⚠ **Data Anxiety:** หมกมุ่นกับตัวเลขจนทำให้เครียด (Cortisol พุ่ง) และนอนไม่หลับเสียเอง

Golden Rule: Subjective Feeling > Trackers: หากคุณรู้สึกตื่นมาสดชื่น มีสมาธิ และไม่ง่วงระหว่างวัน นั่นคือมาตรวัดที่แม่นยำที่สุด

NotebookLM

The Ultimate Performance Enhancer

การนอนหลับไม่ใช่การเสียเวลา แต่คือกระบวนการ Active System Maintenance ที่ทรงพลังที่สุด

- 1 คืนของการนอนที่ดี คือการฉีด Growth Hormone และภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติ
- การ ‘นอนเป็น’ คือทักษะที่ฝึกฝนได้ผ่านการจัดสิ่งแวดล้อมและนาฬิกาชีวิต
- ขีดจำกัดของร่างกายในวันพรุ่งนี้ ถูกกำหนดโดยคุณภาพการหลับลึกของคุณในคืนนี้

Sleep is the greatest legal performance-enhancing state available to human beings.

NotebookLM

เสาหลักที่ 5: สายสัมพันธ์ทางสังคม (Social Engagement)



การมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงและปลอดภัย ช่วยเพิ่มอายุขัยได้ถึง 50%

Dopamine Reward

การปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกระตุ้นการปล่อยโดปามีน เสริมสร้างวงจรการเรียนรู้และความจำ

Stress Shield

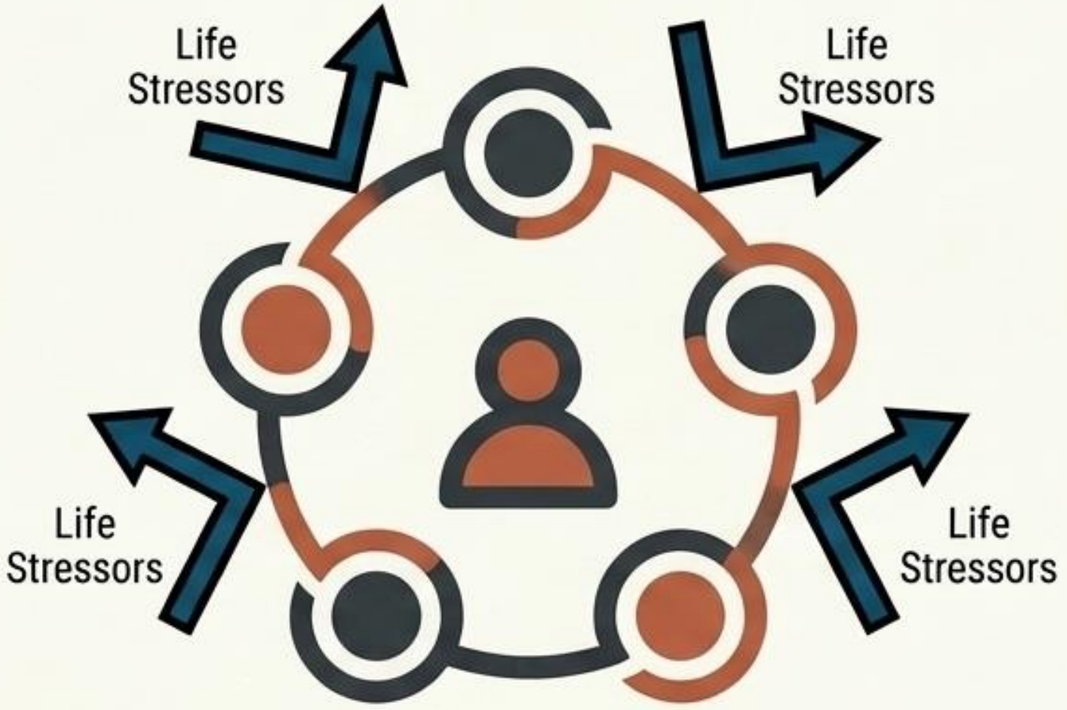
ความโดดเดี่ยวเรื้อรังทำให้แกน HPA ทำงานผิดปกติ ส่งผลเสียเทียบเท่าการสูบบุหรี่หรือโรคอ้วน

The Prescription

'If you want a friend, be a friend.' การมอบความเมตตาอย่างยั่งยืนคือเกราะป้องกันความเครียดที่ดีที่สุด

NotebookLM

โล่กำบังทางสังคม "Moai" และเข็มทิศชีวิต "Ikigai"





- Moai (โมไอ): กลุ่มเพื่อนสนิท 5 คนที่ผูกพันกันตลอดชีวิต
- ทำหน้าที่เป็น “เครือข่ายความปลอดภัย” (Safety Net) ทั้งทางอารมณ์และการเงิน
- ความเครียดเรื้อรัง (ความเจ็บป่วย, วิกฤตการเงิน, ความสูญเสีย) จะถูกบรรเทาและปะทะเข้ากับกลุ่มเพื่อนก่อนถึงตัวบุคคล กลไกนี้ช่วยลดการอักเสบของระบบทางเดินอาหารที่เกิดจากความเครียดได้อย่างเป็นรูปธรรม

The Psychological Anchor

- Ikigai (อิคิไก): “เหตุผลของการตื่นนอนในตอนเช้า”
- ไม่ว่าจะเป็นการดูแลหลานชาย หรือการเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณ การมีเป้าหมายและรู้สึกว่า “ตัวเองเป็นที่ต้องการ” (Being needed) เป็นปัจจัยชี้วัดอายุขัยที่สำคัญยิ่งกว่าฮอร์โมนใดๆ

NotebookLM

อิคิไก (Ikigai): 4 คำถามเพื่อค้นหาเหตุผลในการลืมตาตื่น

1. ลืมเวลา:
อะไรที่คุณทำแล้วลืมเวลาไปเลย?

2. คุณค่าเงียบๆ:
อะไรที่คุณทำแล้วรู้สึกมีคุณค่า แม้ไม่มีใครเห็นหรือชื่นชม?



4. ผลกระทบ:
มีใครสักคนไหมที่ชีวิตดีขึ้นเพราะมีคุณอยู่? (แค่คนเดียวก็พอ)

3. ความเสียดาย:
ถ้าอีก 10 ปีข้างหน้าไม่ได้ทำสิ่งนี้ คุณจะเสียใจไหม?

Medical Proof (Ohsaki Study ญี่ปุ่น): การติดตามชาวญี่ปุ่น 43,000 คน นาน 7 ปี พบว่าผู้ที่มีอิคิไก มีอัตราเสียชีวิตจากทุกสาเหตุต่ำกว่าอย่างชัดเจน (โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด)

NotebookLM

The Blue Zone Diagnostic Matrix: ถอดรหัสเปรียบเทียบ 3 ดินแดน

	Sardinia	Okinawa	Loma Linda
Dietary Staples (อาหารหลัก)	Fava bean, ขนมปังโฮลเกรน, นมแพะ, ไวน์ Cannonau	มันเทศ, เต้าหู้, ผักสวนครัว (Goya/Mugwort)	มังสวิรัติ, ถั่ว, น้ำเปล่า
Movement (การเคลื่อนไหว)	เดินต้อนแกะตามแนวเขาหิน (แนวตั้ง)	ลุกนั่งบนพื้นฟุตง, ทำสวน (แนวนอน/ความยืดหยุ่น)	ออกกำลังกายเบาๆ ตามหลักศาสนา
Social Net (ตาข่ายสังคม)	La Famiglia (ครอบครัวขยาย/ดูแลผู้สูงอายุ)	Moai (กลุ่มเพื่อนร่วมสาบาน)	ชุมชนศาสนจักร (Church Community)
Psychology (จิตวิทยา)	อารมณ์ขันแบบประชดประชัน, สิทธิขาดในครอบครัว	Ikigai (เหตุผลของการมีชีวิต), เคารพบรรพบุรุษ	ความศรัทธาในพระเจ้า (Faith-based)
Bio-Outcome (ผลลัพธ์)	อัตราผู้ชายอายุ 100 ปีสูงสุด	ช่วงชีวิตที่ไร้โรคภัยยาวนานที่สุด	อายุขัยรวมเพิ่มขึ้นสูงสุดในเขตเมือง

NotebookLM

งานวิจัยที่ยาวนานที่สุดในประวัติศาสตร์จิตวิทยา

Time & Scale

80+ ปี
แห่งการติดตาม
(เริ่มปี 1938)

724 คน
ชายชาวบอสตันและ
นักศึกษาฮาร์วาร์ด

1 คำถาม
อะไรทำให้ชีวิตดีและ
มีความสุขในระยะยาว?

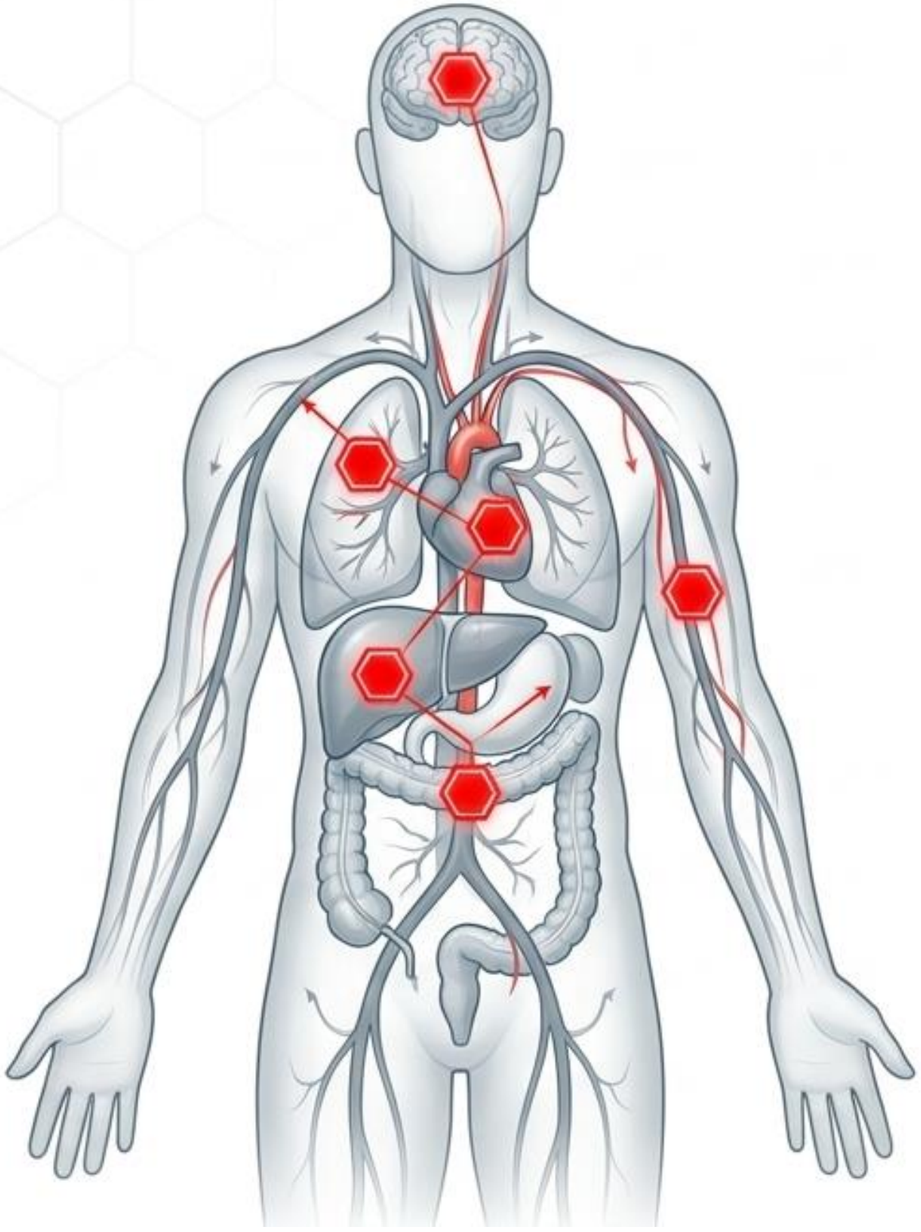
ไม่ใช่ความร่ำรวย ไม่ใช่ความมีชื่อเสียง ไม่ใช่การทำงานหนัก
แต่คือ ความสัมพันธ์ที่ดี ต่างหากที่ทำให้เราสุขภาพดีและมีความสุข

— Robert Waldinger (Director คนปัจจุบัน)

ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในวัย 50 ทำนายอายุขัยและสุขภาพในวัย 80 ได้แม่นยำกว่าระดับคอเลสเตอรอลหรือพันธุกรรม

NotebookLM

เสาหลักที่ 6: การหลีกเลี่ยงสารอันตราย (Substance Avoidance)



การสูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรทั่วโลก

การใช้สารเสพติดเพิ่มอัตราการเสียชีวิตอย่างก้าวกระโดดในกลุ่มวัยทำงาน

การงดเว้นสารพิษเข้าสู่ร่างกายเป็นเงื่อนไขพื้นฐานที่เปิดทางให้กระบวนการฟื้นฟูตัวเองตามธรรมชาติ (Self-healing mechanism) ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

NotebookLM

การผสานพลังระดับเซลล์: เมื่อ 6 เสาหลักทำงานร่วมกัน



Epigenetic Modifications

การปรับวิถีชีวิตสามารถ ‘เปิด’ ยีนที่ป้องกันโรค และ ‘ปิด’ ยีนที่ก่อการอักเสบและโรคมะเร็ง

Telomere Lengthening

การจัดการความเครียด โภชนาการ และการนอนหลับ ช่วยชะลอการหดสั้นของเทโลเมียร์ (ย้อนวัยระดับเซลล์)

Microbiome Harmony

อาหารพืชที่มีกากใยสูงทำงานร่วมกับการลดความเครียด สร้างสมดุลจุลินทรีย์ในลำไส้ ส่งผลโดยตรงต่อการทำงานของสมองและภูมิคุ้มกัน

เวชศาสตร์วิถีชีวิตไม่ใช่แค่คำแนะนำพฤติกรรม แต่คือการเปลี่ยนแปลงการแสดงออกของยีน (Gene Expression)

NotebookLM

ยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนเวชศาสตร์วิถีชีวิตในประเทศไทย

ระดับบุคคล
(Micro / Individual)

เปลี่ยนบทบาทผู้ป่วยเป็นผู้นำสุขภาพของตนเอง,
สร้างพลังจากครอบครัวและชุมชน (อสม.)

ระดับสถานพยาบาล
(Meso / Hospital)

การจัดตั้ง NCD Clinic แนวใหม่,
ฝึกอบรมแพทย์และพยาบาลให้มีทักษะ
Health Coach,
บูรณาการสหวิชาชีพ

ระดับนโยบาย
(Macro / Policy)

กระทรวงสาธารณสุขผลักดันนโยบายภาษีสุขภาพ,
และวิสัยการและกรอบกลังกภาย,
สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย,
และวิสัยทัศน์ Wellness Hub ของภูมิภาค



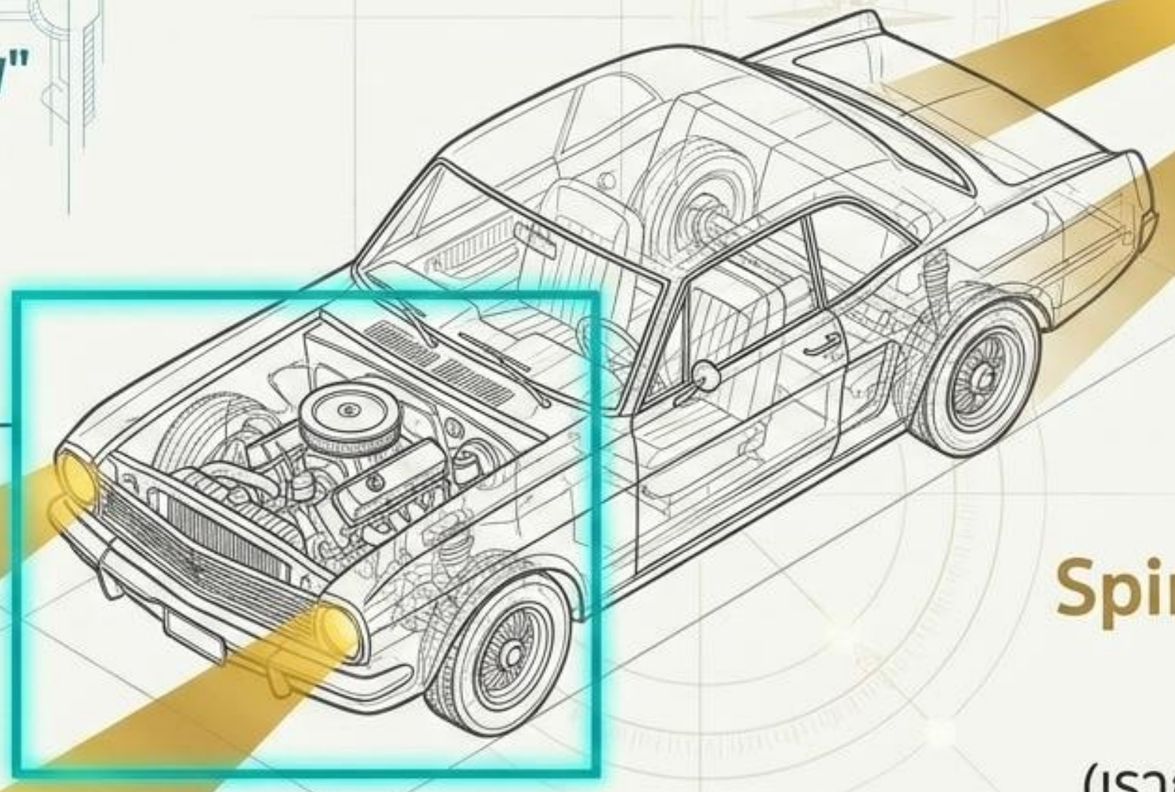
จากระบบที่รอตั้งรับความเจ็บป่วย
สู่โครงข่ายที่ร้อยรัดสุขภาวะของคนไทยให้ยั่งยืน

NotebookLM


สุขภาพจิต vs สุขภาวะทางปัญญา
2 คำที่คล้ายกัน แต่คือ "คนละมิติ" ของการมีชีวิต

NotebookLM

Mental Health = "สภาพ"
(เครื่องยนต์ยังทำงานดีไหม?)



Spiritual Health
= “ทิศทาง”
(เรากำลังขับรถไปที่ไหน
และไปเพื่ออะไร?)

NotebookLM

สุขภาพจิต (Mental Health): "ระบบปฏิบัติการของใจ"

ความสามารถของจิตใจในการจัดการกับชีวิตประจำวัน



อารมณ์ / Emotion

ควบคุมอารมณ์ได้
รับมือความเครียดไหว



ความคิด / Thought

ไม่ทุกข์จนเสียการใช้ชีวิต



พฤติกรรม / Behavior

นอนหลับได้ ทำงานได้ตามปกติ



สมดุล / Balance

รักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี

NotebookLM

วิธีตั้งคำถาม: วันนี้คุณเป็นอย่างไรบ้าง?

การทำงานของจิตใจ

- [ ] คุณเครียดไหม?
- [ ] นอนพอหรือเปล่า?
- [ ] มีความวิตกกังวลไหม?
- [ ] อารมณ์คงที่โอเคไหม?
- [ ] ยังพอไปทำงานไหวไหม?

ความหมายของการมีชีวิต

- [ ] ตอนนี้ชีวิตมีความหมายไหม?
- [ ] อะไรคือสิ่งที่สำคัญกับคุณจริงๆ?
- [ ] คุณยังเชื่อมโยงกับตัวเองอยู่ไหม?
- [ ] คุณมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร?
- [ ] อะไรทำให้คุณรู้สึกมีคุณค่า?

NotebookLM

ขีดจำกัดของการเอาตัวรอด (The Threshold of Survival)

เมื่อสุขภาพจิตพังทลาย สุขภาวะทางปัญญาก็ยากจะเข้าถึง

Meaning Mode

ไม่มีพื้นที่หรือพลังงานเหลือพอที่จะไปค้นหา
"ความหมายของชีวิต"



Survival Mode

ซึมเศร้ารุนแรง, Panic หนัก, Trauma สูง
สมองและอารมณ์ถูกบังคับให้อยู่ใน "โหมดเอาตัวรอด"

ต้องซ่อม "เครื่องยนต์" ให้พ้นขีดอันตรายเสียก่อน จึงจะเริ่มมองหา "เข็มทิศ" ได้อีกครั้ง

NotebookLM

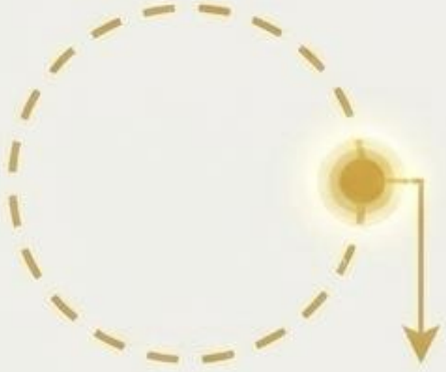
กรณีศึกษาที่ 1: “คนเงินเดือนสูง แต่หมดไฟ”

Persona Profile Card

Mental Health:

สูง (High) - ระบบยังทำงานปกติ

Spiritual Health:



ต่ำ (Low) - เข็มทิศพังทลาย

- ทำงานเก่ง อารมณ์ปกติ เข้าสังคมได้ ประสบความสำเร็จ
- แต่ลึกๆ รู้สึก "ว่างเปล่า" และ "ไม่มีความหมาย"
- ไม่รู้ว่ามีชีวิตไปทำไม แม้ไม่ได้ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า

นี่คือ "วิกฤตทางจิตวิญญาณ" (Spiritual Crisis)

NotebookLM

กรณีศึกษาที่ 2: “ผู้ผ่านวิกฤตชีวิต”

Persona Profile Card

Mental Health:



ต่ำ (Low) - เผชิญความทุกข์แสนสาหัส

Spiritual Health:



สูง (High) - การเติบโตทางปัญญา

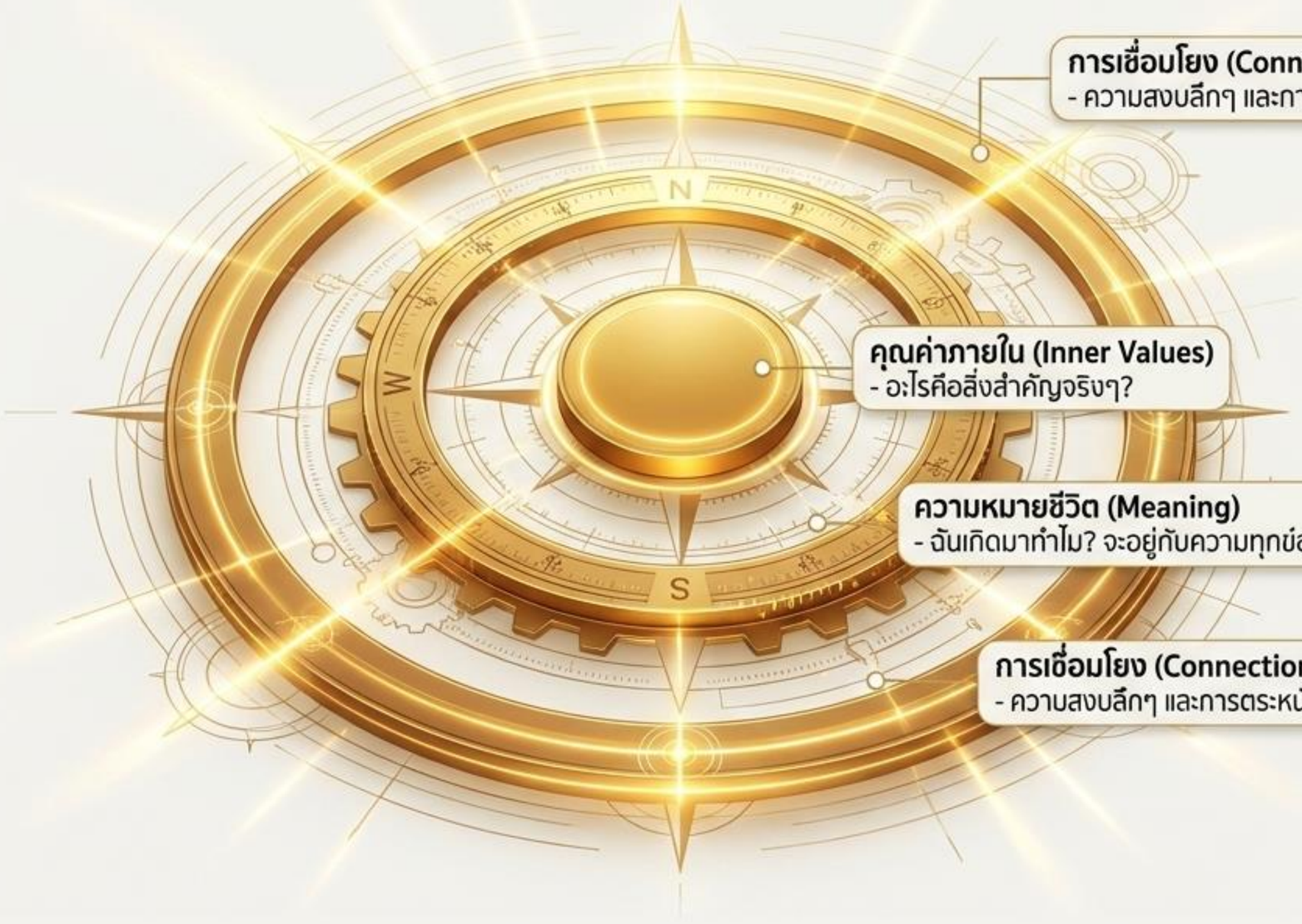
- ผู้ป่วยระยะท้าย หรือผู้ที่สูญเสียคนรักอย่างกะทันหัน
- มีความเศร้า ความกลัว ความเครียดสูง (ทุกข์ทางจิต)
- แต่กลับเข้าใจชีวิตลึกซึ้งขึ้น ยอมรับความจริง เห็นคุณค่าของเวลาปัจจุบัน

นี่คือ “การเติบโตทางจิตวิญญาณ” (Spiritual Growth) ท่ามกลางความทุกข์

NotebookLM

สุขภาวะทางปัญญา (Spiritual Health): ‘เข็มทิศของชีวิต’

ความสามารถในการเข้าถึง ความหมาย คุณค่า และความจริง (ไม่ใช่เรื่องของ IQ และไม่จำเป็นต้องผูกติดกับศาสนา)



การเชื่อมโยง (Connection)
- ความสงบลึกๆ และการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ใหญ่กว่าตัวเอง

คุณค่าภายใน (Inner Values)
- อะไรคือสิ่งสำคัญจริงๆ?

ความหมายชีวิต (Meaning)
- ฉันเกิดมาทำไม? จะอยู่กับความทุกข์อย่างไร?

การเชื่อมโยง (Connection)
- ความสงบลึกๆ และการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่ใหญ่กว่าตัวเอง

NotebookLM

ยาขนานเอก: ยกระดับสู่สุขภาวะทางปัญญา



ขั้นสูงสุดของความสุขมนุษย์ไม่ใช่การให้โลกยอมรับเรา

ขั้นสูงสุดของความสุขมนุษย์ไม่ใช่การให้โลกยอมรับเรา แต่คือการค้นพบว่าเรามีคุณค่าต่อโลกใบนี้อย่างไร

NotebookLM

เมล็ดพันธุ์แห่งความดีงาม



Actionable Insight

การช่วยเหลือผู้อื่นไม่จำเป็นต้องใช้เงินเสมอไป เพียงแค่ “แรงกาย” หรือ “คำพูดให้กำลังใจ” ก็สามารถส่งต่อความเอื้ออาทรและสร้างความสุขได้อย่างมหาศาล

“ทุกคนมีเมล็ดพันธุ์ของความดี และปุ๋ยที่ดีที่สุดสำหรับเมล็ดพันธุ์นั้น คือการได้พบกับคนที่ทุกข์ยาก”

— ศ.นพ.ประเวศ วะสี

NotebookLM

สูตรสมดุลชีวิต 2:1:1: เคล็ดลับสุขภาวะที่ยั่งยืน

ความสมดุลคือหัวใจของความสุข

การใช้ชีวิตอย่างเหมาะสมในทุกมิติจะนำไปสู่ความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน



50%

สุขภาวะทางสังคมและปัญญา 2 ส่วน

เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดและมีสัดส่วนมากที่สุด เปรียบเสมือนผักและผลไม้ในจานอาหาร

25%

สุขภาพทางใจ 1 ส่วน

เปรียบเสมือนโปรตีนที่ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

25%

สุขภาพกาย 1 ส่วน

เปรียบเสมือนคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงาน

NotebookLM

เข็มทิศใหม่ของสังคมไทย



ถึงเวลาเปลี่ยนมุมมองจากการวัดความสำเร็จด้วยตัวเลข GDP มาสู่การให้ความสำคัญกับ “ความสุขจากการได้เห็นผู้อื่นมีความสุข”

โลกใบนี้อาจไม่เคยพอสำหรับความโลภของคนเพียงคนเดียว...
แต่ย่อมเพียงพอเสมอ สำหรับทุกคนที่พร้อมจะแบ่งปัน

NotebookLM

พีระมิด 3 สุข: จัดลำดับความสำคัญเพื่อชีวิตที่สมบูรณ์

ความสุขที่ยั่งยืนเกิดจากสมดุลของสารแห่งความสุข 3 ชนิด (เซโรโทนิน, ออกซิโทซิน, โดพามีน) ซึ่งต้องสร้างตามลำดับจากฐานสู่ยอด หากละเลยฐานเพื่อไล่ตามยอด ชีวิตจะขาดสมดุลและไม่มีความสุขในระยะยาว



เช็กสมดุล 3 สุขทุกวัน

ถามตัวเองว่าวันนี้ได้ดูแลสุขภาพ เชื่อมโยงกับคนรอบข้าง และก้าวหน้าเล็กๆ แล้วหรือยัง

ยอดพีระมิดและการรักษาสมดุล (The Peak & Balance)

โดพามีน (Dopamine): ความสำเร็จที่มีวันหมดอายุ

ความสุขจากเงินและชื่อเสียง ขึ้งให้ความตื่นเต้นระยะสั้น แต่ทำให้เสพติดได้ง่าย

สารแห่งความสุข	ประเภทความสุข	แหล่งทำเมิดหลัก
โดพามีน	ความสำเร็จ	รางวัล และ การบรรลุเป้าหมาย



ความสำเร็จต้องไม่แลกด้วยสุขภาพ: การไล่ตามโดพามีนอย่างเดียวโดยไม่พักผ่อนจะทำให้ร่างกายและใจพังทลาย

เซโรโทนิน (Serotonin): สุขภาพคือจุดเริ่มต้น





ความสุขจากร่างกายที่แข็งแรงและใจที่สงบ เช่น การนอนพอและออกก้าลังกาย

รากฐานที่มั่นคง (The Foundation)

การรับแสงแดด

สารแห่งความสุข	ประเภทความสุข	แหล่งกำเนิดหอัก
เซโรโทนิน	สุขภาพและใจสงบ	นอนหลับ, ออกกำลังกาย, รับแสงแดด
ออกซิโทซิน	ความสัมพันธ์	ครอบครัว, เพื่อน, การแบ่งปัน



ห้ามข้ามขั้นตอนจากฐานสู่ยอด: หากสุขภาพและความสัมพันธ์ไม่ดี ความสำเร็จที่ได้มาจะสั้นคลอนและไม่ยั่งยืน

ออกซิโทซิน (Oxytocin): พลังแห่งความผูกพัน

ครอบครัว, เพื่อน และการแบ่งปัน

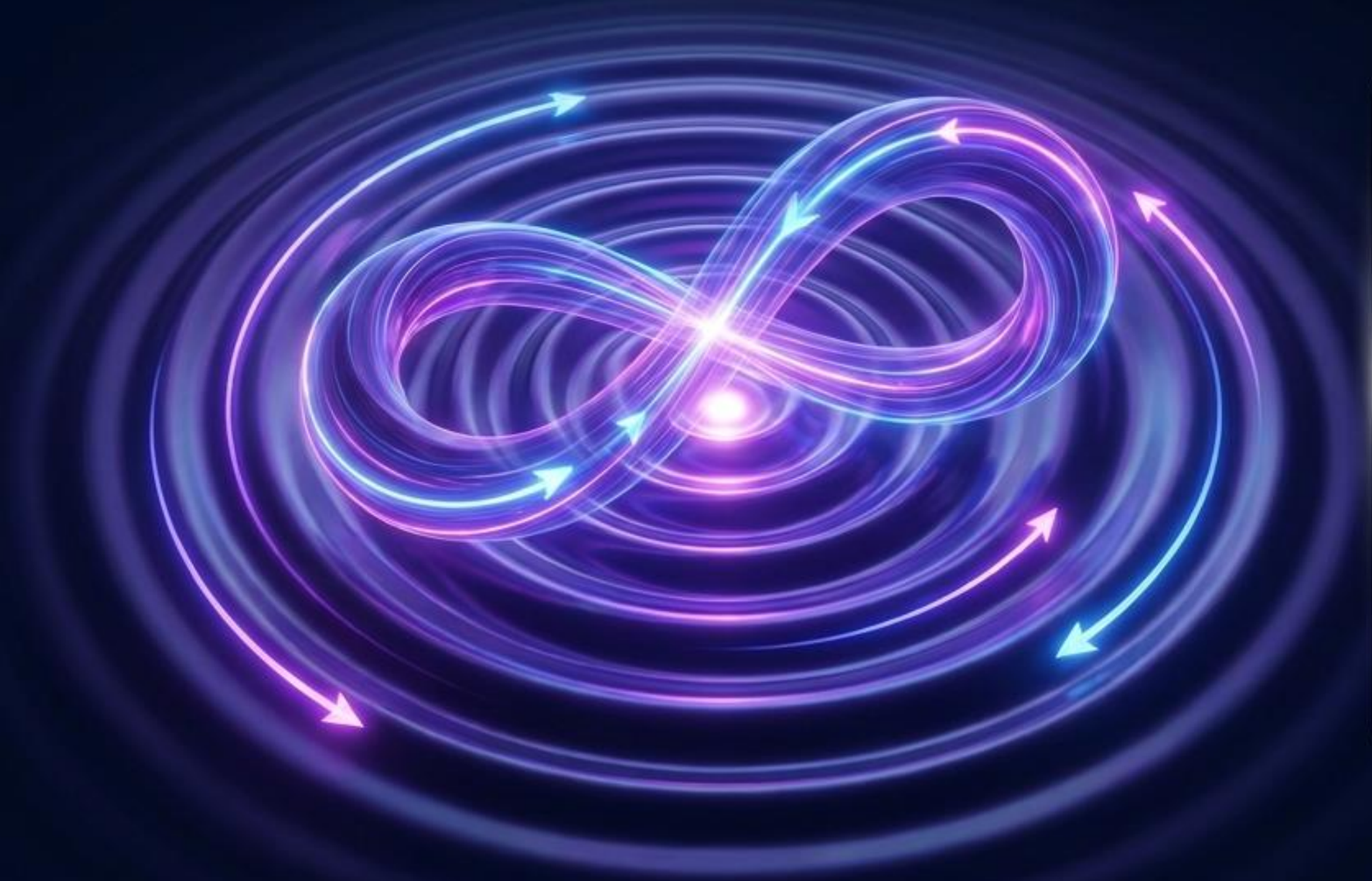




ความสุขจากความรักและความสัมพันธ์ที่ดี ผ่านการขอบคุณและการช่วยเหลือผู้อื่น

Notebook

วงจรแห่งความสุขที่ยั่งยืนคือพลังที่สะท้อนกลับ



- กระบวนการนี้ไม่ใช่เส้นทางทิศทางเดียว
- การสร้าง **สุขต่อสังคม**และประเทศ **จะสะท้อนกลับ**มาเป็นความหมายและ **คุณค่า**ที่ยิ่งใหญ่ในชีวิตการทำงาน
- พลังงานนี้จะไหลกลับมา**เติมเต็ม สุขต่อตนเอง** ทำให้วงจรนี้คงอยู่และขยายใหญ่ขึ้นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

NotebookLM