

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

# สร้างสุข



ปีที่ 17  
ฉบับที่ 234  
เมษายน 2564

## THAIHEALTH INNO AWARDS

การประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ครั้งที่ 3

- ๖ นวัตกรรมตอบโจทย์ “ชีวิตดีเริ่มที่เรา”
- ๖ ลดอุบัติเหตุ 1 ใน 20 Big Changes
- ๖ รู้จัก หมอผู้สร้างสุขภาวะบนท้องถนน

แจก  
ฟรี!



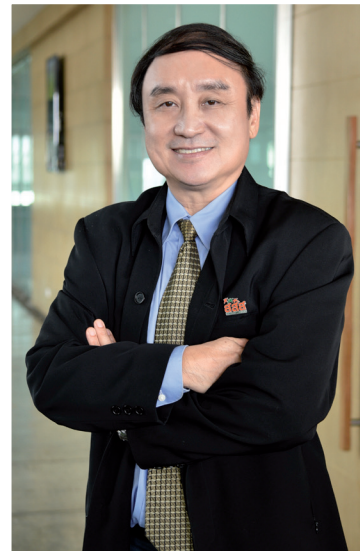
\* \* \*  
ส ส ส  
#ระยะห่างทางสังคม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# สวัสดีครับ

## เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เข้าสู่เดือนเมษายน ที่ประชาชนคนไทยต่างรอคอย ช่วงเวลาแห่งการเดินทางกลับสู่อ้อมกอดของคนที่เรารัก ในช่วงวันหยุดยาวเทศกาลสงกรานต์



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

แต่ท่ามกลางการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่ยังคงพบผู้ป่วยใหม่ แม้ว่าจะอยู่ในปริมาณที่ควบคุมได้และการเริ่มต้นฉีดวัคซีนป้องกัน แต่ทุกคนก็ยังคงต้องปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด แน่ใจว่า สงกรานต์วิถีใหม่ปีนี้ ยังไม่มีการสาดน้ำ และการบันเทิงเฉลิมฉลอง แต่คงกลับไปสู่งานวิถีเดิมที่ยึดประเพณีการสรงน้ำพระและรดน้ำผู้ใหญ่

สิ่งหนึ่งที่ยังน่ากังวลในช่วงเทศกาลแบบนี้ยังมีไม่พ้น “อุบัติเหตุทางถนน” จากการเดินทางที่เพิ่มขึ้นในช่วงเทศกาลวันหยุดยาวติดต่อกัน แม้การดื่มแอลกอฮอล์จะลดลง แต่ปัจจัยอื่น ๆ ยังคงต้องช่วยกันดูแล สงกรานต์ปีนี้ขอให้ “คิดถึง ต้องกลับให้ถึงอย่างปลอดภัย” กันทุกคนครับ

ในเดือนที่ผ่านมา มีเรื่องหนึ่งที่น่าชื่นชมคือ โครงการประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ : THAIHEALTH INNO AWARDS ครั้งที่ 3 ของ สสส. ในปีนี้ ซึ่งเป็นสนามสร้างนวัตกรรมรุ่นจิ๋ว ให้เกิดความตระหนักในการคิดอย่างสร้างสรรค์ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพะ มีเยาวชนเข้าร่วมกว่า 300 ทีม โดยเยาวชนกลุ่มนี้ ได้รับคำแนะนำ แนะนำ ให้เกิดความตระหนักในการแก้ปัญหาสุขภาพะ ซึ่งทีมที่ได้รับรางวัลถือว่ามีความคิดสร้างสรรค์ สามารถต่อยอดความคิดให้นำไปสู่การแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง

งานสร้างเสริมสุขภาพ ก็ไม่ต่างจากงานพัฒนาอื่น ๆ ในยุคนี้ ที่ต้องการนวัตกรรมมาแก้ไขปัญหาและข้อจำกัดที่มีอยู่ อย่างที่หลากหลายนวัตกรรมมาพลิกผันเรื่องต่างๆ

อย่างเช่น การที่หลายปีมานี้ รัฐบาลในแต่ละประเทศหันมาให้ความสำคัญกับแหล่งพลังงานทดแทนมากกว่าพึ่งพาพลังงานฟอสซิลอย่าง น้ำมัน ถ่านหิน และก๊าซธรรมชาติ ซึ่งเป็นฉนวนสร้างก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ส่วนใหญ่ของทั้งโลก หลังจากที่นายโจ ไบเดน ได้รับเลือกให้เป็นประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา และได้ให้คำมั่นไว้ว่าจะกลับเข้าร่วมข้อตกลงปารีส ต่อสู้ปัญหาโลกร้อน มุ่งสู่การลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกให้เป็นศูนย์ น่าจะทำให้เราเห็นในปี 2021 พลังงานทางเลือกจะมีราคาที่เข้าถึงได้สำหรับการใช้งานภายในบ้าน และโรงงานขนาดกลาง-เล็กมากขึ้น

เช่นเดียวกับ การที่เราได้เห็นถึงความเติบโตของรถยนต์ไฟฟ้า (EV) จากทั้งค่ายรถยนต์หลายชาติ ที่ผลิตรออกมาในราคาที่จับต้องได้ ทำให้ในหลายประเทศรวมทั้งไทยเริ่มหันมาลงทุนกับสถานีอัดประจุไฟฟ้ากันมากขึ้น หลาย ๆ รุ่นจะมีเซนเซอร์รอบคันช่วยในการบังคับรถอัตโนมัติแบบไร้คนขับ ซึ่งน่าจะเป็นปัจจัยสำคัญต่อการลดอุบัติเหตุบนถนนจากพฤติกรรมของผู้ขับรถได้อย่างมีนัยสำคัญในอนาคตอันใกล้

งาน THAIHEALTH INNO AWARDS ปีหน้า สสส. จึงตั้งใจจะขยายงานเพิ่มจากระดับนักเรียนนักศึกษา สู่อันดับสตาร์ทอัพ (start up) ที่จะถูกเชิญชวนเข้ามาหาทางใช้นวัตกรรมในการยกระดับการแก้ไขปัญหาเรื้อรังของการสร้างเสริมสุขภาพและการลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพต่างๆ ให้เกิดประสิทธิผลยิ่งขึ้น

เพื่อก้าวสู่ความท้าทายของทศวรรษที่สามแห่งการเดินทางสร้างเสริมสุขภาพของ สสส. ต่อไป

### คนไทยมีสุขภาพะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 17 ฉบับที่ 234 เมษายน 2564

# สร้างสุข<sup>😊</sup>



## สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 2

สุขประจำฉบับ 4  
นวัตกรรมสร้างสุข “พลังคิด” เปลี่ยน “สุขภาวะ”

สุขสร้างได้ 10  
ถนนปลอดภัย ลดอุบัติเหตุ-เพิ่มคุณภาพชีวิต

คนสร้างสุข 16  
สร้างสุขภาวะบนท้องถนน “นพ.วิทยาชาติบัญชาชัย”  
ผู้ขับเคลื่อนงานลดอุบัติเหตุไทย

สุขรอบบ้าน 18  
ฉีดวัคซีนโควิด-19 ก็ยังต้องการรถไม่ตก

สุขไร้ควัน 20

สุขเลิกเหล้า 21

คนคังสุขภาพดี 22  
สุขภาพดีรับชีวิตวิถีใหม่ ไปกับ เกรท สพล

สุขลับสมอง 23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาศรี เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

\* ส ส  
\* ส ส  
\* ส ส  
#สสสหาทางสังคม



# THAIHEALTH INNO AWARDS

## นวัตกรรมสร้างสุข “พลังคิด” เปลี่ยน “สุขภาวะ”

นับเป็นปีที่ 3 แล้ว ที่เยาวชนมารวมพลังกัน “คิด” เพื่อสร้างสุขภาวะ

สสส. เล็งเห็น “พลังแห่งอนาคตของเยาวชนคนรุ่นใหม่” ว่าคือ “เมล็ดพันธุ์” ที่พร้อมจะเติบโต ช่วยถ่ายทอดแนวคิดสร้างเสริมสุขภาพไปยังสังคม และพัฒนานวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และนวัตกรรมทางสังคม ที่รองรับยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงเป็นเป้าหมายสำคัญ เพื่อตอบโจทย์แก้ปัญหาในชุมชนและสังคม ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการทำงานสร้างเสริมสุขภาพ และขยายผลสู่ชุมชนให้สามารถใช้ได้จริง

การสร้างสุขภาวะรอบด้านทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิตใจ ปัญญา และสังคม จำเป็นต้องอาศัยพลังความคิดสร้างสรรค์ และต้องการการมีส่วนร่วมของคนรุ่นใหม่ ให้เป็นผู้นำทางความคิดต่อไปในอนาคต

“นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ” เป็นสิ่งใหม่ที่เป็นความหวังในการแก้ปัญหาสุขภาวะทั้งหมด เป็นได้ทั้งแนวคิดหรือสิ่งประดิษฐ์ที่เกิดขึ้นจากการผสมผสานความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ บนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์

โครงการประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ : THAIHEALTH INNO AWARDS ริเริ่มและจัดโดยสำนักวิชาการและนวัตกรรม และศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ปีนี้จัดต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 ซึ่งเป็นเรื่องน่ายินดี ที่เยาวชนไทยให้ความสนใจเข้าร่วมใช้พลังความคิดอย่างสร้างสรรค์มาต่อยอด เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 มิติ ที่เป็นชุมพลังสำคัญต่ออนาคตของสุขภาวะคนไทย โดยในปีนี้มีผลงานส่งเข้าประกวดทั้งสิ้น 319 ทีม มากกว่าปีที่ผ่านมาที่มีทีมส่งเข้าร่วมการประกวด 132 ทีม แสดงให้เห็นถึงความสนใจของเยาวชนต่อการสร้างสุขภาวะที่พัฒนามากขึ้นอย่างต่อเนื่อง



# ครั้งที่ 3

สถานการณ์โลกที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากจากการระบาดของโควิด-19 ทำให้ผู้คนต้องปรับตัวและเปลี่ยนแปลงวิถีสุขภาวะ หัวข้อที่ สสส. ได้เชิญชวนให้เด็ก และเยาวชนจากทั่วประเทศ มาร่วมกันคิดอย่างสร้างสรรค์ ในหัวข้อการประกวด **“ชีวิตดีเริ่มที่เรา”** เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน หรือช่วยลดพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งการใช้ความคิดสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสิ่งใหม่ที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี ถือว่าจำเป็นอย่างยิ่งในโลกยุคต่อไป และเราจำเป็นต้องพัฒนาเยาวชนและสร้างสังคมให้คำนึงถึงการมีสุขภาวะที่ดี

## 7 โจทย์สำคัญของการประกวด

- 1 ลด ละ เลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 2 ลด ละ เลิกสูบบุหรี่
- 3 ลดอุบัติเหตุทางถนน
- 4 เพิ่มการบริโภคผักผลไม้และอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ
- 5 เพิ่มกิจกรรมทางกาย หรือลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง
- 6 สร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ เช่น การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครภในวัยรุ่น
- 7 นวัตกรรมที่ช่วยสนับสนุนชีวิตวิถีใหม่ (New Normal)



การประกวดแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และประกาศนียบัตรวิชาชีพ หรือ ปวช. จาก 319 ทีม มีทีมที่ผ่านการคัดเลือกเข้ารอบสุดท้าย 20 ทีม ได้เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ **“สร้างนวัตกรรมใหม่ที่ใส่ใจด้านการสร้างเสริมสุขภาพ”** กับ สสส. เพื่อนำความรู้การพัฒนา นวัตกรรมกลับไปสร้างสรรค์พัฒนาผลงาน แสดงให้เห็นถึงความสนใจของเยาวชนต่อการสร้างสุขภาวะที่พัฒนามากขึ้นอย่างต่อเนื่อง

### ทีมที่ได้รับรางวัลชนะเลิศนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

|                 |                                                                                                                                   |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ระดับมัธยมศึกษา | “Real Time Exercise Game by Instagram Filter” ฟิลเตอร์ช่วยแก้ปัญหา พฤติกรรมเนือยนิ่ง ทีม 16 ยังแจ๋ว โรงเรียนชลกันยานุกูล จ.ชลบุรี |
| ระดับอาชีวศึกษา | “FIFO light” นวัตกรรมลดอุบัติเหตุและปัญหาในซอยแคบ ทีม R-lu-mi-right วิทยาลัยอาชีวศึกษาบริหารธุรกิจวิทยาสงขลา จ.สงขลา              |

สสส. ไม่ได้มุ่งหวังเพียงแค่การประกวดเพื่อให้ได้ชิ้นงาน นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ แต่มุ่งหวังที่จะสร้าง **“เมล็ดพันธุ์ นักนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ”** โดยจัดกระบวนการเพื่อบ่มเพาะแนวคิดของการเป็นนักนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง รวมถึงสนับสนุนการต่อยอดผลงานของเยาวชนให้สามารถใช้ได้จริง ให้สามารถขยายผลในวงกว้าง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้กับทุกคนในสังคมไทย

การเข้าร่วมประกวดของเยาวชนและการเข้าค่าย อบรมเชิงปฏิบัติการเป็นการจุดประกายนวัตกรรมทาง สุขภาวะ ถือเป็นก้าวแรกในการตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพดีของคนไทย ซึ่งเชื่อว่าในอนาคตเยาวชน เหล่านี้ จะเป็นกำลังหลักในการใช้ความคิดสร้างสรรค์ เพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้อย่างแน่นอน



## “รางวัลชนะเลิศระดับมัธยมศึกษา”

Real Time Exercise Game by Instagram Filter  
 ฟิลเตอร์ช่วยแก้ปัญหาวฤกษ์กรรมเนือยนิ่ง ทั้งสนุกและมีประโยชน์

3 สาวนักคิดวัยใสตัวแทนจากทีม “16 ยังแจ๋ว” โรงเรียนชลกันยานุกูล วัฒนธัญชา เลิศกิจเจริญผล ภัทรสิริ ศิริเชียรวานิชกุล และเมธิตา เชื้อจั่น เจ้าของผลงานที่พัฒนามาจากการพบว่า ปัญหาของประชากรอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ส่วนหนึ่งเกิดจากการติดจอ ทำงานหรือเรียนผ่านระบบออนไลน์ที่เพิ่มจำนวนมากขึ้น จึงออกแบบให้คนอยากลุกขึ้นมาขยับ ด้วยการนำฟิลเตอร์ของอินสตาแกรมเป็นท่าทางต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง



ความประทับใจในการเข้าร่วมประกวดครั้งนี้ เมธิตา สะท้อนความรู้สึกว่า ค่ายของ THAIHEALTH INNO AWARDS ช่วยจุดประกายความคิดใหม่ ๆ และปรับ Mindset ของทีม ในเรื่องการพัฒนานวัตกรรมเป็นประสบการณ์ที่แตกต่างจากการทำโครงงานส่งอาจารย์ในชั้นเรียนที่ทำโครงการให้จบเพื่อแค่ให้มีงานส่ง แต่การเข้าร่วมค่ายนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ทำให้เข้าใจถึงกระบวนการคิดว่า ต้องให้ความสำคัญกับผลลัพธ์ปลายทางและโฟกัสว่า จะสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้จริงหรือไม่

พี่ ๆ ที่ค่าย แนะนำเราให้รู้จักการวิเคราะห์ข้อมูลและพฤติกรรมกลุ่มเป้าหมาย ทำให้มีโอกาสเรียนรู้กลับไปสังเกตพฤติกรรมเพื่อน ๆ และจัดทำแบบสอบถามเชิงลึก เก็บข้อมูล หลังจากนั้นจึงได้แรงบันดาลใจว่า ควรปรับปรุงแอปพลิเคชันให้มีหน้าตาฟิลเตอร์แบบไหนถึงจะถูกใจเพื่อน ๆ หรือผู้ใช้ ทำให้เกิดกระบวนการค้นคว้า วิจัยเชิงลึก ทำให้รู้พฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย และสามารถปรับแต่งแอปพลิเคชันให้ดีขึ้นกว่าเดิม เพิ่มฟิลเตอร์ที่ทำให้หน้าสวยดูดี ทำให้เกิดความมั่นใจ เพิ่มเพลงให้เกิดความเพลิดเพลินมากขึ้น และสร้างการมีส่วนร่วมโดยการทำให้เล่นกับเพื่อนได้ ซึ่งก็ได้จากการเก็บข้อมูลวิเคราะห์ เพื่อนำมาปรับใช้กับแอปพลิเคชัน

ไม่เพียงเท่านั้น “เมธิตา” เปิดเผยความประทับใจว่าการได้เข้าไปในค่ายนวัตกรรมนี้ ยิ่งทำให้ได้เจอกับกลุ่มเพื่อน ๆ ที่ชอบการประดิษฐ์คิดสร้างสรรค์ และต้องการมีส่วนร่วมในการช่วยพัฒนาสังคมให้ดีขึ้นเหมือนกัน และช่วยทำให้เข้าใจเรื่องสุขภาวะมากขึ้น จากที่ไม่เข้าใจว่าจะโรคี้อะไรพฤติกรรมเนือยนิ่ง จนได้ค้นคว้าต่อทำให้เห็นปัญหาว่า คนรอบตัวไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อน ต่างมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง จึงอยากกระตุ้นให้ทุกคนสนใจรับพฤติกรรม

เมื่อได้หัวข้อที่อยากเปลี่ยนแปลงเรื่องสุขภาวะ ก็เกิดการค้นหาข้อมูล ศึกษาเทคโนโลยีมากขึ้น จนได้รู้จักกับแอปพลิเคชันฟรีที่ชื่อ “Start AR” ที่ให้ผู้ใช้ออกแบบโปรแกรมเข้าไปตามที่ต้องการ แต่เนื่องจากฟิลเตอร์ส่วนใหญ่ไม่มีแบบเต็มตัว จึงคิดพัฒนาปรับปรุงเพิ่มเติม จึงสามารถทำให้โปรแกรมเป็นที่ชื่นชอบของผู้ใช้

ปัจจุบันนวัตกรรมที่ชื่อว่า “Real Time Exercise Game by Instagram Filter” สามารถใช้ได้จริงแล้ว ผู้เล่นเพียงเข้าไปในอินสตาแกรม ค้นหาฟิลเตอร์ ชื่อ “16 ยังแจ๋ว” ก็สามารถทดลองเล่นได้ทันที โดยมีผู้เข้ามาเล่นกว่าสิบล้านครั้งแล้ว และยังคงขยายความนิยมไปถึงแอปพลิเคชัน Tik Tok ที่กำลังเป็นอีกไวรัลที่ถูกแชร์กันต่อๆ ไปอีกไม่น้อย

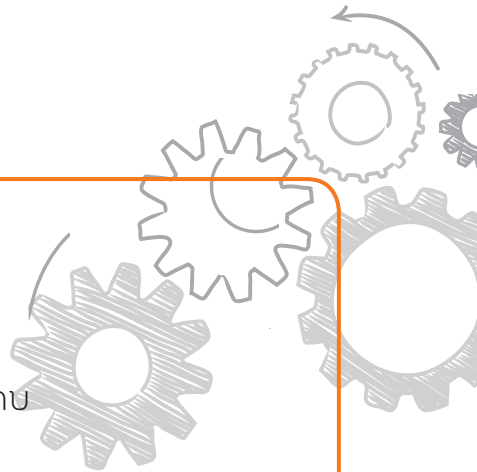
นับเป็นจุดเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเนือยนิ่งได้ตามที่ตั้งใจ





## “รางวัลชนะเลิศระดับอาชีวศึกษา”

FIFO light นวัตกรรมลควับติเหตุและปัญหาในซอยแคบ แก้ปัญหาอุบัติเหตุ ด้วยเทคโนโลยี AR



หนุ่ม ๆ ตัวแทนจากทีม R-lu-mi-right วิทยาลัยอาชีวศึกษาบริหารธุรกิจวิทยา จ.สงขลา ภูมิพัฒน์ คงหนู ธนดล ศรีเพชร และเอกศักดิ์ เทพยานักศึกษาศาสาคอมพิวเตอร์ธุรกิจปี 3 ที่พบปัญหาของถนนบางแห่งที่มีช่องจราจรเลนเดียว ซอยที่มีมุมอับ ไม่เห็นรถเข้าออก จนเกิดอุบัติเหตุและนำมาซึ่งการทะเลาะวิวาทบนท้องถนนบ่อยครั้ง



FIFO Light มาจากคำว่า First In First Out Light เกิดจากแนวคิดที่เห็นว่า ในชุมชนมีซอยที่มีพื้นที่แคบรถวิ่งได้คันเดียว แต่ประชาชนจำเป็นต้องสัญจรแต่ไม่สามารถเดินรถสวนกันได้ เนื่องจากรถอีกฝั่งที่เดินเข้ามาต่างไม่ทราบว่ามีรถสวนเข้ามาเช่นกัน จึงมักเกิดปัญหาการติดขัดกันในซอย ดังนั้นการทำสัญญาณเตือนเพื่อบอกรถแต่ละฝั่ง ก็จะช่วยลดปัญหาดังกล่าวและลดอุบัติเหตุลง



“ตอนที่พัฒนาโปรเจกต์นี้ยอมรับว่า ปัญหาอุปสรรคค่อนข้างเยอะ เนื่องจากเรียนสาขาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ ซึ่งมีพื้นฐานด้านการเขียนโค้ดดี แต่ไม่มีความรู้ด้านอิเล็กทรอนิกส์ จึงต้องไปหารุ่นพี่ที่มีความรู้ด้านนี้มาช่วยให้คำแนะนำ แล้วก็ต้องทดลองด้วยการนำเครื่องไปติดตั้งเพื่อทดสอบการนับรถเพื่อเช็คประสิทธิภาพอุปกรณ์ จนได้ต้นแบบที่ทำงานได้จริง”

ทั้ง 3 คน เปิดเผยความรู้สึกว่า โชคดีที่การเข้าร่วมโครงการ THAIHEALTH INNO AWARDS เพราะได้รับพลังจากกลุ่มเยาวชนที่สนใจด้านการพัฒนานวัตกรรมเหมือนกัน และได้รู้จักสำรวจปัญหาหรือความต้องการของสังคมด้วยกระบวนการแบบนวัตกรรม การที่ได้เข้าร่วมโครงการนี้ทำให้ได้อบรมกระบวนการคิดแบบใหม่ ได้รู้จักความเป็นนวัตกรรมเพื่อฝึกวิธีคิดว่าจะต้องรับมือกับปัญหาอย่างไร และเกิดความคิดอยากทำสิ่งดี ๆ หรือสร้างสรรค์นวัตกรรมที่ช่วยเหลือผู้อื่นได้หรือมีประโยชน์กับสังคม

นพดล ยังให้คำแนะนำแก่เพื่อน ๆ หรือผู้ที่สนใจอยากเป็นนักนวัตกรรมคิดนวัตกรรมเพื่อสังคมว่า ความจริงแล้วงานนวัตกรรมไม่จำเป็นต้องเป็นเทคโนโลยียากหรือล้ำลึกอะไร เรื่องง่าย ๆ ก็เป็นนวัตกรรมได้ ซึ่งเขาเองและเพื่อน ๆ ก็ไม่ได้เรียนด้านสิ่งประดิษฐ์เทคโนโลยีโดยตรง ขอเพียงทุกคนมีความตั้งใจและมุ่งมั่นก็สามารถสร้างสรรค์นวัตกรรมได้ทุกคน

“ตลอดระยะเวลาที่ทำโปรเจกต์นี้ ยอมรับว่ามีปัญหาตลอด ส่วนหนึ่งเพราะไม่ได้มีความรู้โดยตรง แต่บทเรียนที่ได้รับจากโครงการนี้คือ การที่เราสามารถอยู่กับปัญหาและจัดการมันได้โดยไม่ท้อถอย แม้จะเจอปัญหาทุกวัน แต่การเห็นผลตอบรับที่เป็นประโยชน์กับสังคม และยังได้รับรางวัลก็รู้สึกหายเหนื่อย”

ผลงาน FIFO Light อยู่ระหว่างการพัฒนาให้เกิดความสมบูรณ์ โดยผลการทดสอบตรวจจับสัญญาณรถยนต์ พบว่าเกิดความผิดพลาดไม่เกิน 5% สาเหตุมาจากการติดตั้งตัวรับสัญญาณสะท้อนแสง ทำให้ผู้ขับขี่เข้าใจผิด และต้องทดสอบการเชื่อมสัญญาณที่สมบูรณ์ แต่หลังจากพัฒนาเสร็จสิ้นแล้ว เครื่องดังกล่าวจะถูกนำไปติดตั้งในชุมชน เพื่อแก้ปัญหาอุบัติเหตุถือเป็นการสร้างนวัตกรรมที่แก้ปัญหาชุมชนได้จริง





ทิศทางการทำงานของ สสส. ตลอดระยะเวลากว่า 20 ปีที่ผ่านมา มุ่งสู่การเป็น “องค์กรนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ” โดยได้คิดค้นนวัตกรรมเชิงนโยบาย เพื่อจัดสรร ออกแบบสิ่งแวดล้อมรอบตัวประชาชน ให้เอื้อต่อการมีสุขภาพะ 4 มิติ คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางปัญญา และสุขภาวะทางสังคม

**ThaiHealth Inno Awards** จึงเป็นเสมือนกระจกที่สะท้อนวิธีการทำงานของ สสส. โดยเยาวชนจะต้องรู้จักสำรวจปัญหาหรือความต้องการของสังคม เพื่อนำไปสู่ การออกแบบนวัตกรรมที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงหรือสร้างบรรทัดฐานที่ดี ให้สังคม ซึ่งกระบวนการทำงานไม่ได้จบแค่การประกวด แต่มีการประสานจากภาคส่วนต่าง ๆ เพื่อให้คำปรึกษาเยาวชนเพื่อต่อยอดผลงาน และดึงความร่วมมือจากภาคีภาครัฐ และเอกชน มาร่วมสนับสนุนต่อยอดเพื่อขยายผลงานนวัตกรรมนำไปใช้งานได้จริงต่อไป



**ดร.สุปรีดา อุดยานนท์** ผู้จัดการกองทุน สสส.

## ระดับมัธยมศึกษา

### รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 1

**“ขาตั้งสติแตก”** อุปกรณ์เตือนภัยขาตั้งสำหรับรถจักรยานยนต์ จากทีม IF โรงเรียนวังโพรงพิทยาคม จ.พิษณุโลก มีแนวคิดจากการที่พบว่าอุบัติเหตุ ที่เกิดกับรถจักรยานยนต์ นอกจากไม่สวมหมวกกันน็อกยังพบว่า การล้ม เอาขาตั้งขึ้นทำให้เกิดอุบัติเหตุเมื่อถึงจุดเลี้ยวจะเสียการทรงตัว และเกิด อุบัติเหตุ จึงพัฒนาติดตั้งอุปกรณ์สัญญาณเตือนที่ขาตั้ง ซึ่งยังสามารถเตือนกรณีรถล้ม ให้คนสามารถเข้า ช่วยเหลือได้ทัน และเป็นสัญญาณป้องกันการขโมยได้อีกด้วย



### รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 2

**“ตุ๊กตาช่วยเตือนจุดเสี่ยง”** เพื่อความปลอดภัยในการขับรถ จากทีม Mito Team โรงเรียนศรีตรังกุลาวิทยา จ.ศรีสะเกษ มีแนวคิดจากการที่พบว่า อุบัติเหตุมักเกิดขึ้น บริเวณจุดเสี่ยง ซึ่งอาจจะเกิดจากความไม่ชำนาญทาง ขับรถเร็ว ประมาท การติดตั้ง ตุ๊กตาเตือนจะช่วยเตือนให้ลดความเร็วก่อนถึงจุดเสี่ยงที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้ง และสามารถใช้เสียงคนในครอบครัวตั้งเตือนได้ โดยเป็นการสำรวจจุดเสี่ยง และบันทึกพิกัดไว้ในอุปกรณ์ที่ออกแบบให้น่ารัก นำใช้ เมื่อถึงจุดเสี่ยงที่บันทึก พิกัดไว้ก็จะแจ้งเตือน ซึ่งสามารถตั้งให้เตือนด้วยเสียง หรือแสงได้

## รางวัลพิเศษ Rising star ที่มีความ

### ระดับมัธยมศึกษา

**“Water scrubber system face mask”** หน้ากากจากระบบบำบัดอากาศแบบเปียก (D-mask ดีมีากกก) ทีมยุวกักจะเฟื่องฟูคัดครูจะแพ้ยาย โรงเรียนชลราษฎรอำรุง จ.ชลบุรี มีแนวคิดจาก สถานการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ทุกคนต้องสวมหน้ากาก แต่ยังไม่รู้สึกว่าไม่สะดวก หรือ อึดอัด เวลาหายใจ นวัตกรรมมีแนวคิดมาจากระบบกำจัดมลพิษในระบบอุตสาหกรรม โดยใช้สารไททาเนียม ไดออกไซด์เคลือบหน้ากาก เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการกรองฝุ่นควัน ออกแบบระบบบำบัดอากาศด้วยน้ำ ทำหน้ากากให้ยืดหยุ่นกับใบหน้าที่หลากหลาย เพื่อทำให้ระบบกรองดีขึ้น และสบายสำหรับผู้ใส่มากขึ้น





**ภารกิจของ สสส.** มุ่ง “**ป้องกันก่อนรักษา**” หรือ “**สร้างนำซ่อม**” และด้วยความเชื่อมั่นในพลังของเยาวชน รวมทั้งเครือข่ายครูที่จะเป็นกำลังสำคัญในการสร้างนวัตกรรมและการเปลี่ยนแปลงให้คนมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ โครงการประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHealth Inno Awards) จึงเกิดขึ้น เพื่อปลูกฝังแนวคิดด้านการสร้างเสริมสุขภาพ การพัฒนาทักษะการคิดเชิงนวัตกรรม รวมถึงการถ่ายทอดประสบการณ์ตรงจากผู้เชี่ยวชาญ ในหน่วยงานระดับประเทศให้กับนักเรียน นักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมโครงการ

การพัฒนานวัตกรรมเพื่อตอบโจทย์แนวคิด “**ชีวิตดีเริ่มที่เรา**” จุดเริ่มต้นของการมีชีวิตที่ดีขึ้น

เกิดการค้นหานวัตกรรมเยาวชนที่สร้างสรรค์ผลงานนวัตกรรมด้านการสร้างเสริมสุขภาพที่สามารถต่อยอด และนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง

บ่มเพาะและเพิ่มทักษะความรู้ ความสามารถของเยาวชนด้านการสร้างสรรค์นวัตกรรม และเพิ่มความเข้าใจในการต่อยอดผลงานให้สามารถเกิดขึ้นได้จริง

## ระดับอาชีวศึกษา

### ➤ รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 1

“**น้องจุกผจญภัย**” เกมเพื่อส่งเสริมกิจกรรมการเคลื่อนไหว สำหรับผู้สูงอายุ ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง จากทีมน้องจุก วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุราษฎร์ธานี มีแนวคิดมาจากการพบว่า อัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรด้วยภาวะความดันโลหิตสูงเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก จึงสร้างเกมระบบ Kinect เพื่อพัฒนาสมรรถนะร่างกาย ร่วมกับเทคโนโลยีตรวจจับการเคลื่อนไหว ผ่านตัวละคร หนูจุก เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน โดยพัฒนาฉากของเกม สี และปุ่ม ให้นำสนใจ กราฟิกที่ผู้สูงอายุตอบสนองอย่างเหมาะสม ร่วมกับออกแบบเรื่องจับการทรงตัว เพื่อให้ผู้เล่นสนุกและปลอดภัย



### ➤ รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 2

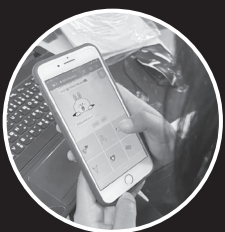
“**เครื่องผลิตปุ๋ยจากเศษอาหารสำหรับครัวเรือน**” ด้วยพลังงานแสงอาทิตย์ จากทีม SRPC Save the world วิทยาลัยสารพัดช่าง จ.สุราษฎร์ธานี เกิดจากแนวคิดที่ต้องการแก้ปัญหาขยะอย่างเหมาะสม ลดการสูญเสีย ภาดาอาหารที่เป็นประโยชน์ของพืช ทำให้มีประสิทธิภาพสูง ลดการใช้พลังงานไฟฟ้า ลดการปนเปื้อน เกิดมลพิษทางอากาศ ทำให้เกษตรกรมีรายได้จากการผลิตปุ๋ยชีวภาพ ลดปัญหาขยะในครัวเรือน โดยออกแบบให้ขนาดเหมาะสมกับครัวเรือน สามารถผลิตปุ๋ยพร้อมใช้ได้ภายใน 24 ชั่วโมง และแจ้งเตือนผ่านไลน์ได้

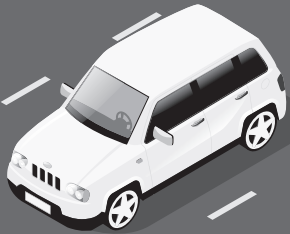


## คิดสร้างสรรค์ มีโอกาสพัฒนาต่อยอด

### ➤ ระดับอาชีวศึกษา

“**SEX EDUBOT**” แชนบอท เพื่อนคุย เพื่อนเล่น และสื่อการศึกษาเรื่องเพศศึกษา ทีม BizcomPN วิทยาลัยการอาชีพปัตตานี เป็นการสร้าง Chat bot ให้คำปรึกษา ให้ความรู้ ตอบเรื่องเพศศึกษาให้แก่นักวัยรุ่น และสร้างแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือที่ผ่านการตรวจสอบ เพื่อไม่ให้นักวัยรุ่นรู้สึกอาย หรือถูกตีตราว่าหมกมุ่นเรื่องเพศจนหาความรู้ที่ไม่น่าเชื่อถือในอินเทอร์เน็ต โดย Chat bot เป็นเหมือนช่องทางในการให้คำปรึกษา โดยการจัดทำเนื้อหาไว้อย่างหลากหลาย เหมือนเป็นเพื่อนคุยของวัยรุ่นได้แบบเปิดใจ และได้ความรู้





# ถนนปลอดภัย

## ลดอุบัติเหตุ-เพิ่มคุณภาพชีวิต

“**“เดินทางปลอดภัย”**  
กลายเป็นคำติดปาก  
ของคนไทย  
เมื่อต้องออกเดินทาง

”

ถนนเมืองไทยเคยติดอันดับถนนที่มีความอันตรายลำดับต้น ๆ เมื่อเทียบกับหลายประเทศ แต่ช่วงเวลาเกือบ 20 ปี ที่ สสส. และภาคีเครือข่าย พลิกผันและขับเคลื่อน **“การจัดการความปลอดภัยทางถนน”** อย่างต่อเนื่อง จากวันนั้นที่ไม่มีแม้ฐานข้อมูลวิชาการรองรับ สู่วันนี้ที่คนไทยรับรู้ เข้าใจ การป้องกันอุบัติเหตุทางถนนมากขึ้น ขณะเดียวกันตัวเลขสถิติอุบัติเหตุทางถนน ก็ลดลง จนเป็นประจักษ์สำคัญที่กล่าวได้ว่า การทำงานไม่สูญเปล่า และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ทุกคน ปลอดภัยทุกการเดินทางมากขึ้น





ที่ผ่านมากการขับเคลื่อนงานของ สสส. ร่วมกับภาคีเครือข่ายความปลอดภัยทางถนน ได้คลี่ปมปัญหาออกให้มองเห็นชัดเจนว่า การเกิดอุบัติเหตุทางถนนส่วนใหญ่มีปัจจัยสำคัญมาจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่ทำให้ปัญหารุนแรงมากขึ้น นอกจากบริบทของ คน รถ และถนน โดยเฉพาะในช่วงของ 7 วันอันตราย หรือช่วงเทศกาลสำคัญที่มีวันหยุดยาวติดต่อกันซึ่งมีการใช้รถใช้ถนนมากกว่าช่วงเวลาปกติ จึงทำให้สถิติการเกิดอุบัติเหตุในห้วงเวลาดังกล่าวเพิ่มขึ้นตามไปด้วย โดยสาเหตุส่วนใหญ่มาจากดื่มแล้วขับ ขับรถเร็ว ไม่สวมหมวกนิรภัย และไม่คาดเข็มขัดนิรภัยขณะเดินทาง

## ยุทธศาสตร์ 5 เสาหลัก

สสส. ร่วมกับภาคีเครือข่ายความปลอดภัยทางถนน จึงได้มุ่งเน้นการเคลื่อนแผนงานการจัดการความปลอดภัยทางถนน ภายใต้ยุทธศาสตร์ 5 เสาหลัก ที่สอดคล้องตามกรอบปฏิญญาออสโล และแผนทศวรรษแห่งความปลอดภัยทางถนนปี 2554-2563 เพื่อตั้งเป้าหมายในการสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีให้กับประเทศไทย โดยปกรองไว้ให้ **“ลดอัตราการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนให้ได้ 10 คนต่อประชากรหนึ่งแสนคนในปี 2563”** ประกอบด้วย

1. การพัฒนาความสามารถการบริหารจัดการความปลอดภัย ด้วยการจัดตั้งกลไกการบริหารจัดการที่ดี หรือการมีหน่วยงานหรือจุดบูรณาการงานส่วนต่างๆ ดูแลเรื่องนี้ร่วมกัน ภายใต้ **“ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน”** รวมทั้งการสร้างค่านิยมและวัฒนธรรมทางสังคมให้เกิดการรณรงค์ **“7 วันอันตราย”** จากการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนของสังคม
2. การพัฒนามาตรฐานความปลอดภัยของรถ มุ่งเน้นคุณภาพของรถยนต์และรถจักรยานยนต์ โดยเฉพาะรถโดยสารสาธารณะ รถบัสสองชั้น และรถกระบะ ที่เมื่อเกิดอุบัติเหตุจะมีการสูญเสียจำนวนมาก รวมถึงรถตู้โดยสาร รถรับส่งนักเรียน เพื่อดูแลสวัสดิการและความปลอดภัยให้แก่เด็กและเยาวชน
3. การออกแบบถนนและการจัดการโครงข่ายถนนที่รองรับผู้ใช้ถนนทุกกลุ่ม เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ โดยเฉพาะถนนสายรองหรือถนนในชุมชน ที่จัดเป็นถนนสายหลักที่คนสัญจรมากที่สุด ให้มีแสงสว่างเพียงพอ ปรับจุดลาดชันที่เหมาะสม รวมทั้งเพิ่มจุดเตือนระวังพื้นที่เสี่ยงอย่างทางโค้งหักศอก
4. การรณรงค์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมปลอดภัยให้ผู้ขับรถใช้ถนน ด้วยการกระตุ้นให้คนและชุมชนเห็นความสำคัญมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่อง เริ่มตั้งแต่การดูแลความพร้อมของรถที่ใช้สร้างวินัยขับขี่ปลอดภัย เช่น การดื่มไม่ขับ ขับไม่เร็ว สวมหมวกนิรภัย และคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้งที่เดินทาง
5. การกู้ชีพกู้ภัยหรือการดูแลรักษาผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ เพื่อให้ได้รับการช่วยเหลือและปฐมพยาบาลเบื้องต้นอย่างเหมาะสม ก่อนได้รับการรักษาตามมาตรฐานโดยเร็วที่สุด โดย สสส. มุ่งพัฒนาศักยภาพให้กับบุคลากรที่เกี่ยวข้อง



# เส้นทาง สสส. สานพลัง

## สร้างนวัตกรรมลดอุบัติเหตุทางถนน

นับเป็นก้าวสำคัญในการทำงานด้านอุบัติเหตุทางถนน ที่ได้นำองค์ความรู้ สกิดิต นำไปวิเคราะห์ปัญหาได้ตรงจุด

สสส. เริ่มงานลดอุบัติเหตุทางถนน ในปี 2546 ด้วยการอุดหนุนช่องทางวิชาการ ที่ช่วยชี้ถึงปัญหาเชิงโครงสร้างของระบบการทำงานที่แยกส่วนกัน พร้อมสังเคราะห์ข้อเสนอทางนโยบายที่ช่วยเกิดการบูรณาการของหลายหน่วยงานให้ทำงานร่วมกัน อย่าง “ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน” หรือ ศปถ. พร้อมพัฒนาตัวช่วยให้เกิดกลไกบูรณาการในระดับจังหวัด-อำเภอ ตามมา

และสนับสนุนให้เกิด “ศูนย์วิชาการความปลอดภัยทางถนน” หรือ ศวปถ. และอีกหลายหน่วยงานวิชาการ ที่สร้างฐานข้อมูลและสังเคราะห์ข้อเสนอทางนโยบายที่จำเป็น สนับสนุนการบูรณาการข้อมูลการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนจาก 3 ฐานสำคัญ ที่ทำให้ประเทศมีฐานข้อมูลกลางใช้กำกับติดตามการทำงาน

จากนั้น สสส. ร่วมกับภาคีเครือข่ายความปลอดภัยทางถนน ภาคประชาสังคม และชุมชนในท้องถิ่น ช่วยกันผลักดันมาตรการและนโยบายเพื่อสร้างความปลอดภัยทางถนน เช่น การหนุนเสริมให้องค์กรปกครองท้องถิ่นใช้งบของตนเองในการขับเคลื่อนงานลดอุบัติเหตุในพื้นที่ตนเอง เพื่อให้การทำงานทำได้ตรงตามบริบทของท้องถิ่นได้ทันที

และเกิดความคล่องตัว การตั้งด่านชุมชนตั้งมาตรการลดอุบัติเหตุในชุมชน หรือการสร้างค่านิยมการรณรงค์ 7 วันอันตราย ให้เป็นที่จดจำ และสร้างความตระหนักในการขับขี่ปลอดภัย

สสส. ยังสร้างกระบวนการสื่อสารสาธารณะ เพื่อปลูกฝังประเด็นความปลอดภัยทางถนนให้เป็นวัฒนธรรมทางสังคมที่ทุกภาคส่วนต้องปฏิบัติเป็นวิถีการใช้ชีวิตที่เหมาะสม อาทิ “ตั้งสติก่อนสตาร์ท” “ดื่มไม่ขับ” “ลดเร็วลดเสียง” และ “กลับบ้านปลอดภัย” ทำให้ประเด็นเหล่านี้กลายเป็นเรื่องสาธารณะที่ทุกคนจดจำและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขับขี่ที่ปลอดภัย





## ความสำเร็จก้าวสำคัญ

### ตัวเลขอุบัติเหตุทางถนนลดลง

ข้อมูลจากตัวเลข 3 ฐาน เห็นชัดว่า จำนวนผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน ในประเทศไทยลดลง และมีความใกล้เคียงกับการคาดการณ์ขององค์การอนามัยโลก โดยพบว่า ตั้งแต่ปี 2554-2563 อัตราผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนลดลงปีละ 4,165 คน



### มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนลดลง

| 2559                               | 2560                               | 2561                               | 2562                               | 2563                               |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 21,745 คน / 33.45 คน ต่อแสนประชากร | 21,607 คน / 33.14 คน ต่อแสนประชากร | 19,931 คน / 30.47 คน ต่อแสนประชากร | 19,904 คน / 30.36 คน ต่อแสนประชากร | 17,831 คน / 27.20 คน ต่อแสนประชากร |

ขณะที่เมื่อ 10 กว่าปีก่อน ตัวเลขผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนต่อวัน ในช่วง 7 วันอันตรายของเทศกาลปีใหม่และสงกรานต์ มากกว่าช่วงเวลาปกติ 2-3 เท่า โดยมีผู้เสียชีวิตราว 700-800 คน เฉลี่ยวันละมากกว่า 100 คน ขณะที่เทศกาลสงกรานต์ในปี 2562 ที่ผ่านมาในช่วง 7 วันอันตราย มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนรวม 386 คน ผลของความสำเร็จนี้มาจากการบูรณาการการทำงานของภาคีเครือข่ายในทุกภาคส่วนของประเทศ และต้องถือเป็นความท้าทายที่ต้องร่วมกันหาแนวทางในการทำงานที่จะตรึงการลดลงของตัวเลขนี้ให้อีก

แม้ข้อมูลตัวเลขของผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนในประเทศไทย มีแนวโน้มที่ลดลง แต่ยังคงอยู่ในระดับที่ต้องเฝ้าระวัง เพราะผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่ 85% เป็นกลุ่มเปราะบางบนถนน ได้แก่ ผู้ใช้รถจักรยานยนต์ถึง 74% ซึ่งเป็นประเภทรถที่นิยมใช้สูงกว่า 21 ล้านคัน คิดเป็น 52% ของรถยนต์ทุกประเภท (ข้อมูลเดือนมกราคม 2564 ของกรมการขนส่งทางบก) และมีกลุ่มวัยรุ่น กลุ่มผู้ใช้รถจักรยานยนต์ กลุ่มผู้ชาย และกลุ่มแรงงานที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุที่ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน

ดังนั้น สสส. และภาคีเครือข่ายความปลอดภัยทางถนน ยังคงต้องทำการรณรงค์สร้างความตระหนักในเรื่องนี้อย่างเข้มข้นต่อไป โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน คือช่วงอายุ 5-19 ปี และกลุ่มวัยที่มีผลผลิตทางเศรษฐกิจสูง คือช่วงอายุระหว่าง 15-49 ปี ซึ่งนับเป็นวัยที่มีการสูญเสียจากอุบัติเหตุทางถนนสูงสุด

หากสามารถแก้ไขปัญหาคู่หูอุบัติเหตุเพื่อป้องกันและควบคุมการบาดเจ็บ พิการ และเสียชีวิตให้ลดลงอย่างต่อเนื่องลงได้ 50% จะช่วยให้คนไทยรายขึ้นจากรายได้ต่อหัวของประชากรของไทยที่จะเพิ่มขึ้น 22%

**การป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนในประเทศไทยจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเร่งดำเนินการ และเน้นขับเคลื่อนกันแบบบูรณาการอย่างต่อเนื่อง ชนิดที่เรียกว่า การลดต้องไม่ตก !!!**



## 20 Big Changes

“ถนนปลอดภัย” เป็น 1 ใน 20 Big Changes จากผลการดำเนินงานตลอด 20 ปี ของ สสส. ที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาวะทั้ง 4 มิติอย่างยั่งยืน โดยมีพลังความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายหลากหลายกลุ่ม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง จนเกิดเป็นผลงานที่สร้างสรรค์ ทั้งหมดนี้มีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมสุขภาวะที่ยั่งยืน

# โครงการ ดัชนีใหม่ขับ



ข้อมูลอุบัติเหตุทางถนนช่วงสงกรานต์  
โดยศูนย์อำนวยความสะดวกทางถนน พบปี 2563



เกิดเหตุ 1,307 ครั้ง



บาดเจ็บ 1,260 ราย



เสียชีวิต 167 ราย



การตีเครื่องตีแอลกอฮอล์แล้วขับรถส่งผลให้ประสิทธิภาพในการขับรถลดลง

- มีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือด **50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์** มีโอกาสเสี่ยงเกิดอุบัติเหตุขึ้นเป็น **2** เท่า
- มีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือด **100 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์** มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุเพิ่มขึ้นเป็น **6** เท่า

ตาม พ.ร.บ. จราจรทางบก พ.ศ. 2522 มาตรา 43 ได้ระบุห้าม  
มิให้ขับขี่ยานพาหนะในขณะเมาสุรา หรือของมึนเมาอื่น ๆ และมีการเพิ่มโทษ  
ให้หนักขึ้น กับ พ.ร.บ. จราจรทางบก (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2550

## บทลงโทษ ดังนี้

### 1. เมาแล้วขับ เป็นเหตุให้ผู้อื่นได้รับอันตรายแก่ร่างกายและจิตใจ

มีโทษจำคุก 1-5 ปี ปรับตั้งแต่ 20,000-100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ  
และศาลสามารถสั่งพักใช้ใบขับขี่ไม่น้อยกว่า 1 ปี หรือเพิกถอนใบขับขี่



### 2. เมาแล้วขับ เป็นเหตุให้ผู้อื่นได้รับอันตรายสาหัส สูญเสียอวัยวะ หรือทุพพลภาพ

มีโทษจำคุก 2-6 ปี ปรับตั้งแต่ 40,000-120,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ  
และศาลสามารถสั่งพักใช้ใบขับขี่ไม่น้อยกว่า 2 ปี หรือเพิกถอนใบขับขี่

### 3. เมาแล้วขับ เป็นเหตุให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย

มีโทษจำคุก 3-10 ปี ปรับตั้งแต่ 60,000-200,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ  
และศาลสามารถสั่งเพิกถอนใบขับขี่



- ผู้ขับขี่ทั่วไป ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ถือว่าผิดกฎหมาย
- ผู้ขับขี่ที่มีอายุไม่เกิน 20 ปี ระบุณ ที่ได้รับใบอนุญาตขับขี่ชั่วคราวทั้งผู้ดื่มและขับนี้, ผู้ที่มีใบอนุญาตขับขี่ประเภทอื่น ๆ ที่ใช้แทนกันไม่ได้
- ผู้ที่ไม่มีใบอนุญาตขับขี่หรือถูกระหว่างพักใช้ หรือถูกเพิกถอนใบอนุญาตขับขี่ ถ้าไปแล้วมีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน 20 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ก็ถือว่าผิดกฎหมายเช่นกัน



20 ปี



ภาคีสร้างสุข  
นวัตกรรม ความสุขที่ยั่งยืน



# ซังครันต์ใหม่

# สงกรานต์ ดั่งไม้ซบ

ตัดตึง กลิ้งให้ตึง อย่งปลอตงัย

ปี ๒๕๖๔

## กิจกรรมที่สามารถจัดได้ในวัน “สงกรานต์ ๒๕๖๔”



พิธีรดน้ำอพรผู้ใหญ่



สงน้ำพระ



การเดินทางข้ามจังหวัด

## กิจกรรมที่ไม่สามารถทำได้



งดกิจกรรมรวมกลุ่ม  
คนจำนวนมาก



งดการรวมกลุ่มสาดน้ำ



งดจัดคอนเสิร์ต



งดประแป้ง



งดการเล่นปาร์ตี้ไฟม

กิจกรรมอื่นๆ นอกจากนี้ ให้อยู่ในดุลยพินิจของคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัด  
หรือคณะกรรมการโรคติดต่อกรุงเทพมหานคร

# สร้างสุขภาวะบนท้องถนน

## “นพ.วิทยา ชาติบัญชาชัย”

### ผู้ขับเคลื่อนงานลดอุบัติเหตุไทย

อุบัติเหตุ เป็นปัจจัยทำให้มีผู้เสียชีวิตปีละจำนวนมาก แต่ประเทศไทยสามารถลดอุบัติเหตุเจ็บตายบนท้องถนนลงมาอย่างมาก เนื่องจากมีภาคีเครือข่ายอุบัติเหตุทุกจังหวัดร่วมขับเคลื่อนให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยเฉพาะ Key Message สำคัญ อย่าง “อุบัติเหตุไม่ใช่เรื่องของโชคชะตา” หรือ “กรรม” แต่อุบัติเหตุเป็น “ปัจจัยเสี่ยงที่ป้องกันได้”

หนึ่งในผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จในการสร้างสุขภาวะบนท้องถนน คือ นพ.วิทยา ชาติบัญชาชัย ผู้เชี่ยวชาญในคณะที่ปรึกษาขององค์การอนามัยโลก ด้านการป้องกันการบาดเจ็บ และประธานแผนงานสนับสนุนการดำเนินงานป้องกันอุบัติเหตุจรรยาบรรณระดับจังหวัด (สอจร.) สนับสนุนโดย สสส.

จุดเริ่มต้นของการขับเคลื่อนงานลดอุบัติเหตุ นพ.วิทยา เล่าย้อนว่า ตั้งแต่ปี 2529 สมัยที่ยังเป็นคัลยแพทย์จบใหม่ประจำโรงพยาบาลขอนแก่น แต่ละคืนต้องดูแลผู้ป่วยอุบัติเหตุทางถนนจำนวนมาก ทั้งยังมีที่ส่งต่อมาจาก โรงพยาบาลชุมชน และโรงพยาบาลทั่วไป โดยเฉพาะคนขี่จักรยานยนต์ล้มหัวฟาดพื้น ต้องผ่าตัดเปิดกะโหลกแทบทุกคน บางคืนผ่ากะโหลก 6-7 คน ก็หมดแรง บางคนผ่าตัดเสร็จแล้วเสียชีวิตไปก็มาก บางคนรอดก็ไม่เหมือนเดิม

“สมองคนก็เหมือนคอมพิวเตอร์ ถ้าทิ่มใส่พื้นที่พังแน่นอนว่าเมื่อหัวฟาดก็ไม่เหมือนเดิม ต่อให้ซ่อมฟังก์ชันก็ไม่เหมือนเดิม จึงคิดว่าต้องทำเรื่องนี้ในเชิงป้องกัน เมื่อได้รับทุนจากองค์การอนามัยโลกมาพัฒนาระบบ ทำทะเบียนผู้ป่วยอุบัติเหตุ หลังจากเก็บข้อมูล 1 ปี จึงพบว่า คนไข้เกิดอุบัติเหตุ 90% ขี่จักรยานยนต์ และเสียชีวิตเพราะไม่มีใครสวมหมวกกันน็อก ในปี 2533 จึงเริ่มทำโครงการรณรงค์สวมหมวกกันน็อก 100% ให้แก่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลขอนแก่น ซึ่งประสบความสำเร็จอย่างดี ต่อมาได้ขยายผลสู่ระดับจังหวัด และระดับเขตสุขภาพ” นพ.วิทยา กล่าว







จากจุดเริ่มต้นนี้นำไปสู่การเสนอต่อคณะรัฐมนตรี เพื่อออกกฎหมาย บังคับสวมหมวกนิรภัย เมื่อวันที่ 1 มกราคม 2539 และจังหวัดขอนแก่น เป็นจุดเริ่มต้นของการรณรงค์ 7 วันอันตรายระดับประเทศ ในช่วงเทศกาล ปีใหม่และสงกรานต์ หลังจากมีการก่อตั้ง สสส. ในปี 2544 สสส. ได้เริ่มหันมาทำงานอุบัติเหตุ ในปี 2546 เป็นปีแรก โดยได้สนับสนุน คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ทำเรื่องหน่วยจัดการความรู้เรื่องความปลอดภัยทางถนน จากนั้นจึงเกิด แผนงานสนับสนุนการดำเนินงานป้องกันอุบัติเหตุจราจรระดับจังหวัด (สอจร.) ตั้งแต่ปี 2548 จนถึงปัจจุบัน ก็ประมาณ 15-16 ปี

เมื่อได้ร่วมงานกับ สสส. ด้านอุบัติเหตุทางถนน สิ่งที่ สอจร. ได้ทำ มาระยะเวลา 10 กว่าปี ผลตอบรับที่ได้คือ

1. มีภาคีเครือข่ายทำหน้าที่ป้องกันอุบัติเหตุทางถนนที่เป็นระดับ ที่เสี่ยงทุกจังหวัดทั่วประเทศ และมีที่เสี่ยงในระดับอำเภอ บางแห่งมีถึง ระดับตำบล เป็นดาวฤกษ์ทำให้เกิดการทำงานในพื้นที่อย่างบูรณาการ ทุกด้าน ทั้งด้านยุทธศาสตร์ การบังคับใช้กฎหมาย เรื่องถนน เรื่องรถ การเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งตอนนี้มีคนร่วมทำงานนับพันคนที่ทำงานอย่าง เข้มแข็ง และเชี่ยวชาญในเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุทางถนน

2. เกิดนวัตกรรมเชิงพื้นที่จำนวนมาก เช่น รถนักเรียนของจังหวัด เชียงราย ทางลักผ่านทางรถไฟที่ไม่มีอุบัติเหตุถูกชนหลายปีของจังหวัด สุราษฎร์ธานี การใช้เทคโนโลยีมาบังคับใช้บังคับกฎหมายที่จังหวัดเชียงใหม่ และจังหวัดภูเก็ต โดยการติดกล้องตรวจจับความเร็วฝ่าไฟแดง สสส. ได้นำเอาไปขยายผล หรือผลักดันให้เกิดเป็นมาตรการองค์กรนับร้อยแห่ง

3. มียุทธศาสตร์การก่อสร้างสื่อ สร้างความตระหนักรู้อย่างกว้างขวาง ทำให้เกิดการเรียนรู้ เผยแพร่ และขยายผล

4. การจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบาย เช่น ที่นั่งนิรภัยของเด็กในรถยนต์ โดยออกมาเป็นกฎหมาย หรือเบรค ABS ก็กำลังขับเคลื่อน การตรวจ แอลกอฮอล์ในผู้ขับขี่ภาคบังคับ การจัดหาอุปกรณ์ทำ Speed Camera การทำงานระดับชาติด้านอุบัติเหตุจราจร

หลายมาตรการที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ทำให้ 3 ปีที่ผ่านมา สามารถลดการเสียชีวิตลงได้จาก 2 หมื่นกว่ารายต่อปี เหลือ 19,000 และ 17,000 รายต่อปี ตามลำดับ

สิ่งสำคัญและวิธีคิดในการทำงาน ภาคีเครือข่าย รับประทานอาหารกันคือ อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นป้องกันได้ ไม่มี เรื่องไหนเป็นเรื่องเคราะห์กรรมหรือคราวเคราะห์ ไม่ใช่เรื่องปัจเจกหรือคน แต่เป็นเรื่องของคน รถ ถนน ปัญหาระบบที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุมากมายที่ต้องแก้ไข ซึ่งผู้รับผิดชอบในระบบทั้งส่วนของรถ ถนน และ พฤติกรรมต้องมีส่วนร่วม ต้องมีการตรวจสอบกำกับ คนรับผิดชอบ และประชาสังคมต้องมีส่วนร่วมรับผิดชอบ ร่วมด้วยในการตระหนักรู้ ให้ความร่วมมือผลักดันให้ ปลอดภัย ไม่ใช่ตำรวจฝ่ายเดียว

*“การทำงานด้านอุบัติเหตุทางถนน แม้จุดเริ่มต้น จะมาจากความเหนื่อยยากในการต้องผ่าตัดช่วยเหลือ ชีวิตผู้ป่วย แต่พบว่า การผ่าตัดรักษาชีวิตคนใช้ทั้งชีวิต ก็ไม่เท่ารณรงค์สังคมให้คนเปลี่ยนพฤติกรรมแค่ 6 เดือน ที่ช่วยรักษาชีวิตคนได้มากกว่า มันคุ้มค่ามาก ในการทำให้คนสวมหมวกกันน็อก และเป็นความรู้สึก ที่ต้องหันมาทำเรื่องเชิงป้องกันมากขึ้น สิ่งที่ทำให้ เกิดความสุขก็คือ เห็นคนใส่หมวกกันน็อก มีวินัย มากขึ้น ไม่ดื่มเหล้าแล้วขับรถบนถนน อุบัติเหตุเกิด น้อยลง ถือเป็นปีดีสุขของคนทำงาน”* นพ.วิทยา กล่าว

การลดอุบัติเหตุช่วย ชีวิตคนให้ไม่ตาย ช่วยสังคม และครอบครัวไม่ต้องสูญเสีย คนที่รัก เป็นการสร้างสุขใน ครอบครัวอีกทางหนึ่ง



ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





# ฉีดวัคซีนโควิด-19

## ก็ยังคงการัดไม่ตก

หลายประเทศทั่วโลกเริ่มลุยฉีดวัคซีนโควิด-19 ให้ประชากร แต่ก็ยังนิ่งนอนใจไม่ได้ เพราะเชื่อว่าวัคซีนโควิด-19 จะป้องกันได้ร้อยละ 95 ผู้เชี่ยวชาญพบว่า คนที่ฉีดวัคซีนแม้จะไม่ป่วยแต่อาจจะยังแพร่กระจายเชื้อได้ แถมยังพบเชื้อกลายพันธุ์ใหม่ ๆ ตลอดเวลา การสวมหน้ากากจึงยังจำเป็นสำหรับทุกคน

สัดส่วนประชากรทั่วโลกที่ได้รับวัคซีนมากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นความหวังว่า เราจะสามารถลดอัตราการแพร่ระบาดของโควิด-19 ลงได้ จนสามารถกลับมาใช้ชีวิตปกติ แต่หนึ่งในคำถามที่หลายคนอยากรู้คือ ผู้ที่ได้รับวัคซีนครบถ้วนจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไรกัน?

ศ.นพ.วิลเลียม ชาฟเนอร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดเชื้อ มหาวิทยาลัยแวนเดอร์บิวต์ หนึ่งในบรรดาผู้เชี่ยวชาญในสหรัฐอเมริกาเปิดเผยว่า ได้รับคำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวของผู้ที่ได้รับวัคซีนเป็นจำนวนมาก โดยพบว่า มีความกังวลและพยายามปฏิบัติตัวให้รอบคอบที่สุดราบที่ยังมีโรคระบาดอยู่

ด้านจูเลีย มาร์คัส นักระบาดวิทยาโรคติดเชื้อ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ให้ความเห็นว่า ขณะนี้ผู้คนจำนวนมาก ต้องการคำแนะนำที่สามารถนำไปใช้ได้เลยในชีวิตประจำวัน หลังจากที่ฉีดวัคซีนกันครบถ้วนแล้ว เพราะถ้าปราศจากซึ่งทิศทางในการปฏิบัติตัวหลังฉีดวัคซีนแล้ว ประชาชนก็ไม่ทราบว่าจะอะไรที่ควรหรือไม่ควรทำ





ขณะที่เจ้าหน้าที่ในรัฐบาลสหรัฐฯ ภายใต้การนำของประธานาธิบดี โจ ไบเดน ซึ่งไม่ขอเปิดเผยนามแต่เป็นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงกับวัคซีนเปิดเผยในช่วงต้นเดือนมีนาคมว่า คณะทำงานของรัฐบาลกลางสหรัฐฯ กำลังร่างคำแนะนำสำหรับการปฏิบัติตัวของผู้ฉีดวัคซีนแล้ว และคำแนะนำเหล่านี้ได้ส่งไปถึงเจ้าหน้าที่ทำเนียบขาว กระทรวงสุขภาพและบริการมนุษย์สหรัฐฯ เรียบร้อยแล้ว เพื่อให้เจ้าหน้าที่สามารถตอบคำถามไปในทิศทางเดียวกัน

*“วัคซีนหลายตัวสร้างภูมิคุ้มกันให้ผู้ฉีดแล้วได้ดีมาก ๆ ตามที่อ้างในงานวิจัยหลายงาน นอกจากนั้นก็ยังมีหลักฐานทางวิชาการออกมาด้วยเช่นกันว่า วัคซีนเหล่านี้ช่วยป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 ได้ หากแต่ว่า วัคซีนเหล่านี้ยังไม่อาจเรียกได้ว่า เป็นเกราะป้องกันโรคนี้ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์”* ศ.น.พ.วิลเลียม กล่าว

ผู้เชี่ยวชาญอีกหลายต่อหลายคนในสหรัฐฯ ได้เรียกร้องให้ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของสหรัฐฯ ออกคำแนะนำสำหรับผู้ที่ได้รับวัคซีนครบแล้วอย่างสมดุลคือ ควรเป็นคำแนะนำที่ทำให้ผู้ที่ยังไม่ตัดสินใจรับวัคซีนรู้สึกว่ายากจะฉีดวัคซีน และในขณะเดียวกันก็ควรทำให้ผู้ที่ฉีดวัคซีนครบเรียบร้อยแล้ว เข้าใจข้อเท็จจริงเกี่ยวกับวัคซีน และไม่ประมาทแม้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคระดับหนึ่งแล้วก็ตาม

*“เราไม่อยากจะให้คนที่ได้รับวัคซีนครบคิดว่า จากนั้นต่อไปทุกอย่างปลอดภัยหมดแล้ว ไม่ต้องกังวลอะไรอีกต่อไปแล้ว แต่ต้องทำให้ทุกคนไม่ลืมนึกว่าการระบาดใหญ่ทั่วโลก ณ ขณะนี้ยังไม่จบสิ้นเสียทีเดียว”* เจ้าหน้าที่ผู้ไม่ประสงค์จะออกนามคนเดิม กล่าว

แม้ว่าการฉีดวัคซีนอาจจะไม่ถึงขั้นที่จะทำให้ผู้ที่ฉีดครบแล้ว สามารถกลับมาใช้ชีวิตเป็นปกติได้เหมือนก่อนเกิดการระบาดโควิด-19 ได้ ทว่าเมื่อจำนวนประชากรที่ได้รับวัคซีนในสหรัฐฯ เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ สหรัฐฯ คาดว่ามาตรการเว้นระยะห่างทางสังคมจะสามารถผ่อนคลายเป็นไปได้มากกว่าเดิม ทำให้ผู้คนสามารถพบปะกันได้มากขึ้นกว่าแต่ก่อน

*“ผมคิดว่านั่นน่าจะเป็นก้าวแรกที่สุดสมผลที่สุดที่เราควรทำกัน”* นพ.แอรอน ริชเตอร์แมน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดต่อ มหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย กล่าวถึงความเป็นไปได้ในการผ่อนคลามาตรการเว้นระยะห่างทางสังคมให้แก่ผู้ที่ได้รับวัคซีนครบแล้ว

ขณะเดียวกัน นพ.แอรอน เตือนว่า อย่าเพิ่งละทิ้งการสวมหน้ากาก เพราะเชื่อว่าคำแนะนำอย่างเป็นทางการจากศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของสหรัฐฯ จะยังคงแนะนำให้คนที่ฉีดวัคซีนแล้วยังคงต้องสวมหน้ากากอยู่ และยังคงจำเป็นต้องเว้นระยะห่างทางกายจากคนอื่น ๆ ให้เหมาะสมอยู่ เพราะยังต้องปกป้องคนที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีน เนื่องจากคนที่ได้รับวัคซีนครบแล้ว อาจจะไม่มีความเชื่อใจในจมูกหรือคอแล้ว หรือมีแต่ไม่ทำให้เกิดอาการป่วย แต่ยังมีความเป็นไปได้ที่คนเหล่านี้อาจจะเป็นคนแพร่เชื้อไปให้ผู้ที่ยังไม่ได้ฉีดวัคซีน



*“หน้ากากยังคงมีประสิทธิภาพในการป้องกันเสมอ เราต้องไม่ลืมนึกว่ายังมีสายพันธุ์ไวรัสที่กลายพันธุ์โผล่ขึ้นมาอีกเรื่อย ๆ ในตอนนี้”* ศ.น.พ.วิลเลียม กล่าว ขณะที่เชื้อกลายพันธุ์ที่พบมากขึ้นเรื่อย ๆ กำลังสร้างความกังวลใจให้แก่บรรดาผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขทั่วโลกว่า การกลายพันธุ์เหล่านี้ จะกลายเป็นสาเหตุการระบาดใหญ่ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 ลากยาวกันออกไปอีกกว่าที่คาดการณ์เอาไว้

แน่นอนว่า จะทำให้ชีวิตปกติสุขไม่กลับมาในเร็ววันได้ ฉะนั้น หน้ากากจึงยังเป็นทางรอดของเรื่องนี้ สำคัญพอ ๆ กับการมีวัคซีนที่เพียงพอเช่นเดียวกัน



## 📖 บทเรียนยอกสูบบุหรี่-บุหรี่ไฟฟ้าสหรัฐฯ พุ่งช่วงล็อกดาวน์



นับเป็นบทเรียนสำคัญเรื่องการจัดการการเข้าถึงและการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบและบุหรี่ไฟฟ้าของประเทศสหรัฐอเมริกาในภาวะไม่ปกติอย่างการระบาดใหญ่ของโควิด-19 เมื่อมีผลการศึกษาจากโรงเรียนการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ระบุว่าความวิตกกังวล ความเบื่อหน่าย และการที่ต้องใช้ชีวิตประจำวันอย่างจำเจเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญ ทำให้คนสูบบุหรี่ก็มากขึ้นในช่วงที่มีการล็อกดาวน์ เพื่อควบคุมการแพร่ระบาดของโควิด-19

คณะผู้วิจัยยังได้ให้ข้อชี้แนะไปยังรัฐบาลสหรัฐฯ เกี่ยวกับช่องโหว่ด้านนโยบายในการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบและบุหรี่ไฟฟ้าที่พบได้อย่างชัดเจนจากการศึกษานี้ด้วย การวิจัยนี้ได้ตีพิมพ์ในวารสารนโยบายยาและสารเสพติดนานาชาติพบว่า ประชากรชาวสหรัฐฯ จำนวนราว 90% มีความเครียดรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโควิด-19 อย่างหนัก จนต้องมีการสั่งหยุดกิจการที่ไม่จำเป็นใน 40 รัฐ และมีคำสั่งให้ล็อกดาวน์อยู่กับบ้าน ที่ประกาศใน 32 รัฐ ช่วงเมษายน-พฤษภาคม ปีที่แล้ว ซึ่งเป็นช่วงที่ทำการวิจัยนี้

เมื่อร้านจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าถูกรวมเป็นกิจการที่ไม่จำเป็นและต้องปิดชั่วคราว จึงพบว่ายอดสั่งซื้อบุหรี่ไฟฟ้าออนไลน์เพิ่มสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด สะท้อนว่าคนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าหลายคนก็หันไปสูบบุหรี่จริง ๆ ที่สามารถซื้อหาได้ง่ายกว่า ซึ่งเป็นบทเรียนว่าการจะไปจำกัดการเข้าถึงอะไรก็ตาม ในขณะที่ยังมีสิ่งที่ทดแทนกันได้แม้มีอันตรายมากกว่า แน่แน่นอนว่าคนก็จะแห่กันไปหาสิ่งที่เข้าถึงได้อยู่เช่นนั้นแทน

## 📖 คอนเนตทิคัตผ่าน ก.ม.ห้ามบุหรี่นิโคตินแต่งรสทุกชนิด

นับเป็นรัฐลำดับที่ 6 ของประเทศสหรัฐอเมริกาที่ได้ผ่านร่างกฎหมายห้ามจำหน่ายบุหรี่แต่งรสทุกชนิด รวมถึงสารนิโคตินแต่งรสที่ใช้กับบุหรี่ไฟฟ้าด้วย ทั้งนี้เพราะผู้กำหนดนโยบายของรัฐ ตระหนักดีว่า ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ผลิตออกมาเพื่อดึงดูดให้เด็กและเยาวชนลองบุหรี่ หรือบุหรี่ไฟฟ้า อันจะนำไปสู่การติดบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้าจริงๆ ในที่สุด จึงจำเป็นต้องตัดไฟแต่ต้นลม



จากข้อมูลที่น่ามาสนับสนุนการผ่านร่างกฎหมายฉบับดังกล่าวนี้ พบว่านอกจากบุหรี่รสเมนทอลซึ่งเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายแล้ว ทั้งบุหรี่จริงและบุหรี่ไฟฟ้าที่แต่งรสและกลิ่นมากถึง 15,000 รส เพื่อมาดึงดูดใจนักสูบหน้าใหม่นั้น

ส่วนอัตราการสูบบุหรี่ในประชากรนักเรียนในรัฐคอนเนตทิคัต มีอยู่ราว 2.7% ในขณะที่อัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในประชากรกลุ่มเดียวกันนั้นสูงมากถึง 27% และในขณะที่อุตสาหกรรมยาสูบทุ่มเงินหลายสิบล้านบาทต่อปี ในการโฆษณาพุ่งเป้าไปยังกลุ่มนักสูบหน้าใหม่ ซึ่งก่อนหน้านี้ทางการรัฐคอนเนตทิคัต ยังไม่ได้จัดสรรงบประมาณใด ๆ เพื่อการป้องกันนักสูบหน้าใหม่และช่วยนักสูบเลิกบุหรี่เลย แต่ก็ผลักดันกฎหมายดังกล่าวจนสำเร็จ

ฉะนั้น กฎหมายใหม่ที่ผ่านล่าสุดนี้ เชื่อว่าน่าจะเป็นเครื่องมือสำคัญในการต่อสู้กับปัญหาเรื่องบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งมีข้อมูลว่าเป็นสาเหตุหลักของ 27% ของคนที่เสียชีวิตจากมะเร็ง



## อดีตทหารอังกฤษอ่าวโคนคุก 20 ปี ฐานลักลอบค่าน้ำเมา 📖



กฎหมายของแต่ละประเทศมีความเข้มข้นแตกต่างกันไป สำหรับข้อกล่าวหาว่า “ค่าน้ำเมา” ในเมืองคาบูล เมืองหลวงของประเทศอัฟกานิสถาน ซึ่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิ่งผิดกฎหมาย และจะมีเพียงร้านจำนวนหนึ่งเท่านั้นที่มีใบอนุญาตให้จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้แก่ นักท่องเที่ยว และนักข่าวจากต่างชาติเท่านั้น

แต่พบว่ายังมีการลักลอบจำหน่ายแอลกอฮอล์ในตลาดมืดจนต้องมีการกวาดล้างกันอยู่เป็นระยะๆ ซึ่งทางการอัฟกานิสถาน ระบุว่า เอียน คาเมรอน

วัย 55 ปี อดีตทหารอังกฤษที่โดนจับที่บ้านพักตากอากาศในเมืองคาบูล เนื่องจากพบว่าป็นนักค้าแอลกอฮอล์ในตลาดมืดรายสำคัญ

เจ้าหน้าที่ตำรวจที่จับกุมผู้ต้องหาชาวอังกฤษรายนี้ได้พร้อมกับยึดเปียร์จำนวน 1,160 ขวด เหล้าอีก 730 ขวด และไวน์อีกหลายสิบลัง โดยรวมมูลค่าของกลางที่ยึดได้ทั้งหมดคิดเป็นเงินราวๆ 2.1 ล้านบาท นอกจากนี้ ตำรวจยังได้ยึดรถที่เชื่อว่าเป็นผู้ต้องหาใช้ส่งสินค้าผิดกฎหมายนี้ให้แก่ลูกค้า และเงินสดอีกรวม 430,000 บาท

โดยตำรวจปราบปรามยาเสพติดที่จับกุมอดีตทหารอังกฤษรายนี้ระบุว่า ลูกค้าของนักค้าน้ำเมาเถื่อน มีทั้งคนทั่วไป และร้านค้าที่จำหน่ายน้ำเมาสำหรับนายเอียนนั้นพบว่า ก่อนหน้าจะไปอยู่อาศัยในอัฟกานิสถานนั้น เขาเคยเป็นทหารในกองทัพอังกฤษมา 24 ปี แล้วออกไปทำงานกับบริษัทรักษาความปลอดภัยเอกชน

## เจาะลึกยอดน้ำเมาในนอร์เวย์พุ่ง พิสูจน์ชัด ภาษีแพง คมน้ำเมาได้ 📖

ยอดขายน้ำเมาทุกชนิดในประเทศนอร์เวย์ พุ่งสูงขึ้น 20% เมื่อปีกลาย โดยมีข้อกังขาว่าสาเหตุที่ยอดน้ำเมาเพิ่มขึ้นนั้น เป็นผลมาจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ซึ่งทำให้ต้องล็อกดาวน์ ประชาชนเว้นระยะห่างอยู่บ้านกัน จนทำให้ดื่มเพิ่มขึ้นจริงหรือไม่

ก่อนจะตอบคำถามนี้ลองไปดูตัวเลขจากสำนักงานสถิติแห่งชาตินอร์เวย์กันก่อน ทั้งนี้พบว่า เมื่อปีที่แล้ว ประชากรชาวนอร์เวย์ที่มีทั้งสิ้น 5.3 ล้านคน ซื้อเหล้ารวมกันแล้ว 14 ล้านลิตร ไวน์อีก 105.2 ล้านลิตร เบียร์อีก 278.2 ล้านลิตร ซึ่งเมื่อแปลงไปเป็นแอลกอฮอล์บริสุทธิ์แล้วได้ 32.1 ล้านลิตร สูงกว่าเมื่อปีก่อนหน้านั้นถึง 5.5 ล้านลิตร ซึ่งนับเป็นตัวเลขที่น่าตกใจมากสำหรับทางการประเทศนอร์เวย์



แต่เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลการอย่างละเอียดถี่ถ้วนแล้วจึงได้คำตอบว่า ตัวเลขยอดขายน้ำเมาที่พุ่งกระฉูดนี้ อาจจะได้ไม่ได้แสดงให้เห็นว่าคนนอร์เวย์เครียดจากโควิด-19 จนต้องดื่มน้ำเมากันมากขึ้นขนาดนั้น เหตุผลหนึ่งก็เพราะว่าก่อนที่จะมีการล็อกดาวน์ห้ามคนเดินทางไปมาระหว่างประเทศนั้น สิ่งที่น่าตกใจชาวนอร์เวย์นิยมทำกันเยอะมากคือ การข้ามแดนไปซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากประเทศสวีเดนกัน

สาเหตุเนื่องจากอัตราภาษีน้ำเมาในนอร์เวย์สูงมาก จนคนเหล่านี้เห็นว่าการเดินทางข้ามประเทศไปซื้อน้ำเมากลับมาบริโภคที่นอร์เวย์นั้นถูกกว่าการซื้อในประเทศ อัตราการดื่มจึงไม่สะท้อนตัวเลขที่แท้จริง แต่ทำให้เห็นชัดว่า การใช้มาตรการทางภาษีเป็นสิ่งที่หนึ่งที่จะสามารถควบคุมปริมาณการดื่มของประชากรได้



# สุขภาพดีรับชีวิตวิถีใหม่ ไปกับ เกรท สพล

เป็นหนุ่มหล่อในวงการบันเทิงที่น่าจับตามองอีกคน สำหรับ เกรท สพล วิศวกรคนเก่ง หลายคนรู้จักเขาในนาม “เจ็ด” จากภาพยนตร์เรื่องแสงกระสือ รวมทั้งนักแสดงดาวรุ่งดวงใหม่จากช่อง 7HD นอกจากนี้ เขายังพ่วงด้วยดีกรีหนุ่ม cleo 2016 เซียร์ลีคเคอร์สสมาคมฯ รุ่นที่ 70 รวมทั้งเล่นมิวสิควิดีโอ และซีรีส์อีกด้วย

เป็นธรรมชาติของหนุ่มฮอต ที่กิจกรรมย่อมแน่น งานรัดตัว เกรท ได้เผยเคล็ดลับการดูแลตัวเองว่า ช่วงไหนที่รู้สึกว่าการพักผ่อนน้อยก็จะเริ่มทานผลไม้ให้มากขึ้น เลือกผลไม้ที่มีวิตามินซี ที่ช่วยบำรุงประสาท และสมอง รวมไปถึงคุกกี้หรือรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

ส่วนเรื่องการออกกำลังกายก็ไม่แพ้กัน เกรท เป็นอีกคนที่ชอบการออกกำลังกาย เขาเล่าว่า ตั้งใจกับตัวเองว่าจะต้องออกกำลังกาย 4 วันต่อสัปดาห์ โดยเข้าฟิตเนส และเล่นคาร์ดิโอ รวมถึงการไปวิ่งและเดิน ซึ่งจะทำเป็นประจำ

นอกจากดูแลสุขภาพกายแล้ว สุขภาพจิตก็เป็นสิ่งสำคัญ เห็นเป็นคนรุ่นใหม่แบบนี้ แต่วิธีดูแลสุขภาพจิตของ เกรท คือ หมั่นทำสมาธิ โดยเฉพาะช่วงที่รู้สึกเครียด ๆ หรือเหนื่อย ๆ ช่วงปีใหม่ก็จะไปปฏิบัติธรรม เป็นการดูแลสุขภาพจิต เวลาทำงานรับอะไรมาเยอะมากทั้งดีและไม่ดี ก็ต้องมีช่วงเวลาเคลียร์สิ่งเหล่านี้

“เวลาทำงานด้านการแสดง ทุกคนอาจจะมองว่าสบายมากเลย ชีวิตจริง แต่จริง ๆ แล้วคือเป็นงานที่หนักเหมือนงานอื่น ๆ ที่ต้องใช้แรงเหมือนกัน ต้องตื่นเช้า เลิกดึก มีเวลาพักผ่อนน้อย ก็ต้องดูแลตัวเองในระหว่างวันด้วยการควบคุมอาหาร ถ้าใครไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่เลยยิ่งดีมาก หรือใครที่ดื่มอย่างทำพวกนั้นอยู่ ก็อยากให้คุณลด ละ เลิก พวกนั้นไป เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่บั่นทอนร่างกาย” เกรท ช่วยแลกเปลี่ยนประสบการณ์

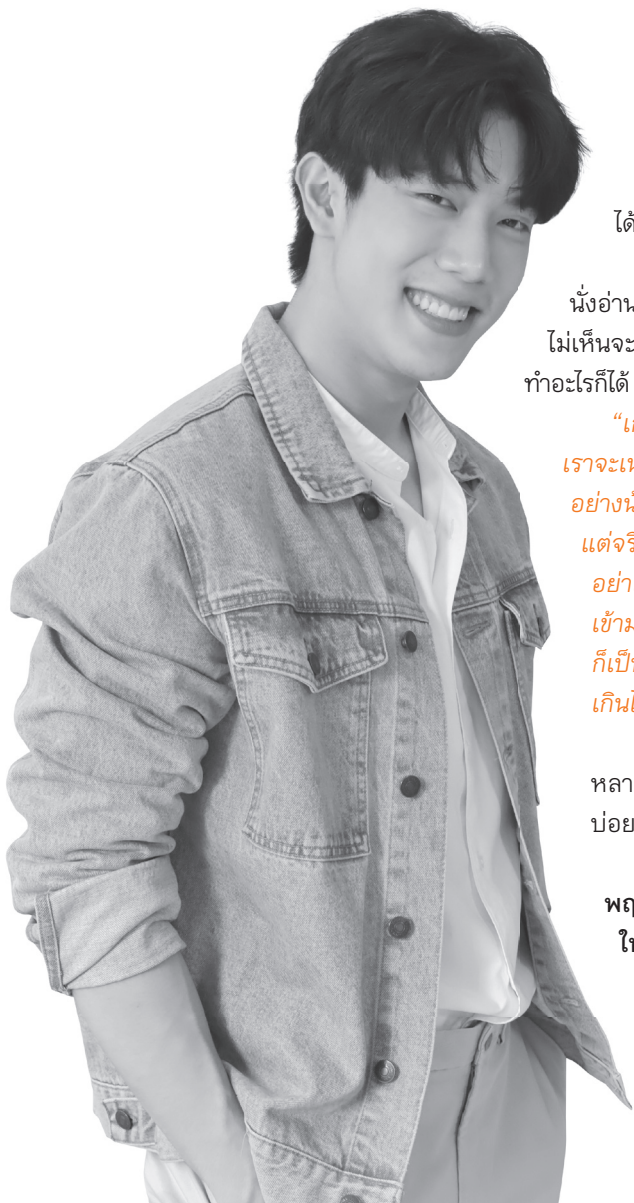
เกรท เล่าต่อว่า ยิ่งเราต้องใช้ร่างกายหนัก ๆ ก็พยายามดูแลตัวเอง ถ้าอยู่ในกองถ่ายก็พยายามทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ อาจจะทำอาหารไปเอง หรือทานอาหารที่กองแล้วหาอาหารที่ทานเสริมเข้าไป เช่น ผัก ผลไม้ และไม่กินจุ๊กกินจิกมากขนาดนั้น

เมื่อถามถึงงานอดิเรกที่ทำให้หนุ่มหล่อคนนี้มีรอยยิ้มที่สดใส เขาเล่าว่า เป็นคนชอบถ่ายรูป ถ้าว่าง ๆ จะออกไปถ่ายรูปเล่นกับเพื่อน แต่พอโควิด-19 เข้ามา ก็ไม่ค่อยได้พบปะกับใครเท่าไร ทำให้งานอดิเรกเปลี่ยนเป็นเล่นกับสุนัขขี้ใจ และอยู่ที่บ้านแทน ช่วงโควิด-19 เกรท เผยว่า มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเยอะ ปกติว่าง ๆ จะออกไปนั่งอ่านหนังสือ ฟังเพลงข้างนอกบ้าน แต่หลังจากอยู่บ้านนาน ๆ ก็ทำให้รู้สึกว่าย่านบ้านก็ได้ ไม่เห็นจะต้องออกไปไหนให้เปลืองน้ำมัน หรือเหนื่อยเลย อยู่บ้านสบายกว่าตั้งเยอะ สามารถทำอะไรก็ได้ จึงกลายเป็นจากที่ชอบออกไปนั่งเล่นข้างนอก กลายเป็นกลับมาใช้ชีวิตอยู่ที่บ้านแทน

“เกรท อยากชวนแฟนคลับเกรททุกคนว่า ไม่ว่าจะทำงานหนักแค่ไหนหรือมีเรื่องอะไร เราจะเน้นเสมอว่าเรื่องสุขภาพสำคัญที่สุด อยากให้ทุกคนดูแลสุขภาพ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม อย่างน้อย ๆ พยายามพักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งเป็นค่านิยมมาก ๆ ที่คนได้ยึดตั้งแต่เด็กแล้ว แต่จริง ๆ แล้ว มันจริงและมันสำคัญมากกับชีวิตเรา และนอกจากดูแลสุขภาพกายแล้ว อย่างลิ้มดูแลสุขภาพจิตกันด้วย สังคมในปัจจุบันมีเรื่องเครียด ๆ และมีเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เข้ามาผ่านหูผ่านตาและเราไม่สามารถเอามันออกได้ พยายามหาอะไรที่จรรโลงใจลองทำดู ก็เป็นการช่วยแบ่งเบาหรือผ่อนคลายสภาพจิตใจเราทั้งที่ความจริงมันอาจจะหนักหนาจนเกินไป”

ส่วนการดูแลตัวเองแบบฉบับชีวิตวิถีใหม่ เกรทฝากว่า ช่วงนี้ โควิด-19 เริ่มคลี่คลาย หลายคนอาจจะไปใช้ชีวิตข้างนอกกับเพื่อน ๆ แต่ที่สำคัญ ต้องไม่ลืมสวมหน้ากาก ล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่างทางสังคม

สิ่งที่ เกรท เผยผ่านเคล็ดลับสุขภาพเป็นสิ่งที่ดี สสส. สนับสนุนให้คนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเข้าสู่ชีวิตวิถีใหม่ โดยออกกำลังกาย ทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และลดปัจจัยเสี่ยงทั้งแอลกอฮอล์และบุหรี่ นอกจากนี้อย่าลืมรับผิดชอบส่วนตัวเพื่อส่วนรวม สวมหน้ากาก ล้างมือบ่อย ๆ และเว้นระยะห่างทางสังคม เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

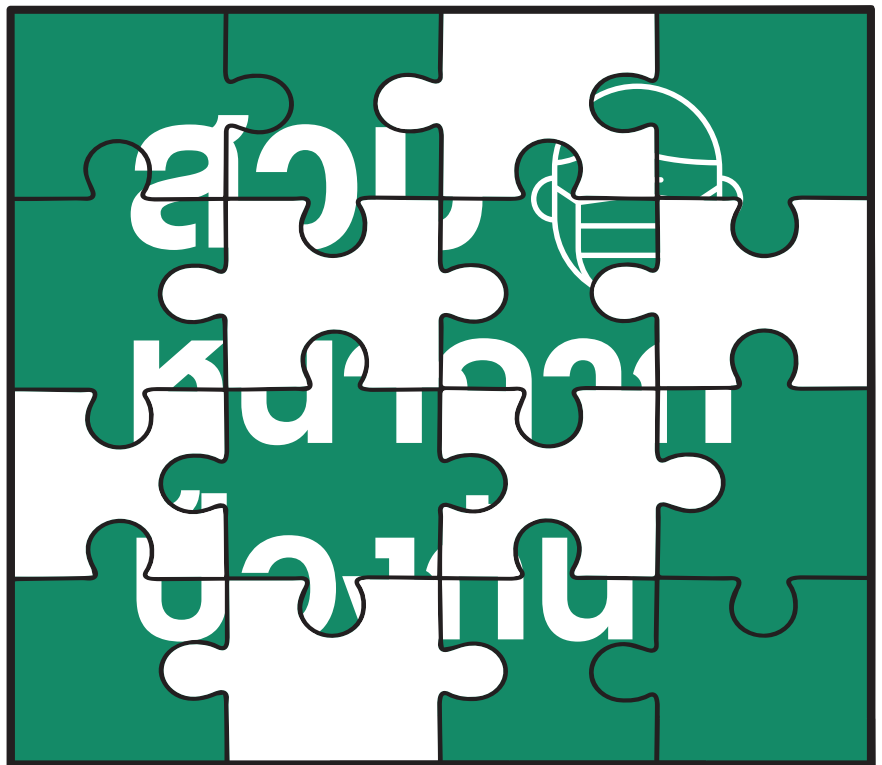
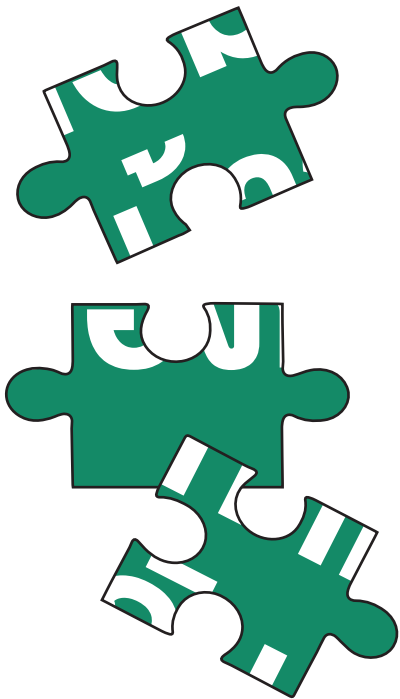






## สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน มาไขปริศนา คำสำคัญที่อยู่ภายใต้จิ๊กซอว์นี้ คือ คำว่าอะไร บอกไว้ให้ว่า เป็นคาถาป้องกันโควิด ที่ทุกคนยังต้องทำกันต่อไป แม้ว่าประเทศไทย จะเริ่มมีการเดินทางหน้าจีดโควิดขึ้นแล้วก็ตาม



LINE Add Friends

### ร่วมสนุก...

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล  
ได้ที่ช่องทางใหม่ Line Bot สสส. สร้างสุข

ก่อนวันที่ 15 พฤษภาคม 2564

ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน รับเสื้อธรรมรงค์ ลดอุบัติเหตุ ดีมีไม่ซ้ำ ชีวิตใหม่ วิถีใหม่ กันไปเลย

# คิดถึง กลับใช้ถึง อย่างปลอดภัย



ดื่มไม่ขับ



สวมหมวกกันน็อก



ขับไม่เกิน 80