

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 17
ฉบับที่ 241
พฤศจิกายน 2564



ภาคีสร้างสุข

นวัตกรรม ความสุขที่ยั่งยืน

- ๓ 20 Big Changes สร้างความเปลี่ยนแปลง
- ๓ ทิศทางทศวรรษที่ 3 ถ้าวต่อไปของ สสส.
- ๓ ส่องนวัตกรรมสู่การเป็นสังคมสุขภาวะ



สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2564 นี้
จะเป็นเดือนครบรอบ 20 ปีของ สสส.



ดร.สุปรียา อคฺลยานนท์

ในรอบปีที่ 20 นี้ มีข่าวดีจากผลพวงของต้นไม้ใหญ่ที่เติบโตมา 2 ทศวรรษหลายเรื่อง ตั้งแต่ต้นปีที่ สสส. ได้รับ “รางวัลเนลสัน แมนเดลา ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ” ที่คัดเลือกจากหน่วยงานต่าง ๆ ทั่วโลก ด้วยเหตุผลที่ว่ามีบทบาทและผลงานโดดเด่นในการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งระดับประเทศและระดับนานาชาติ

ในการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ (Integrity and Transparency Assessment : ITA) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 ที่จัดโดยสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ป.ป.ช.) สสส. ได้รับผลการประเมินคะแนน 93.68 สูงกว่าปีที่ผ่านมา จากภาพรวมองค์กรในประเทศที่ 81.25 ตอกย้ำการดำเนินงานด้วยความโปร่งใสที่เดินหน้าต่อเนื่อง

ล่าสุด สสส. ได้รับรางวัลแบรนด์สร้างสรรค์ผลงานอินฟลูเอนเซอร์ยอดเยี่ยม สาขา Social Change Maker ในการประกาศรางวัลอินฟลูเอนเซอร์ยอดเยี่ยมแห่งปี (Thailand Influencer Awards 2021) ซึ่งเป็นรางวัลสำหรับผู้ทรงอิทธิพลทางความคิด แสดงออกถึงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ และมีพลังในการสื่อสารที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม นอกจากนี้ สื่อชุดดहेล้าเข้าพรรษาของ สสส. ได้รับรางวัลbronze ใน Shots Awards Asia-Pacific 2021 ซึ่งเป็นรางวัลจากองค์กรที่เก่าแก่มากของอังกฤษ ที่รวบรวมสื่อโฆษณาที่ใหญ่ที่สุดของโลก ตอกย้ำการสร้างผลงานที่เป็นที่ยอมรับในระดับชาติและสากล

ในวาระสำคัญนี้ สสส. ได้จัดกิจกรรมหลายอย่าง เช่น การจัดกิจกรรมที่โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ แอท เซ็นทรัลเวิลด์ ระหว่างวันที่ 8-10 พฤศจิกายน ที่ถ่ายทอดสดออนไลน์ไปทั่วประเทศ การเปิดตัววารสารวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ ที่จะออกอย่างต่อเนื่องไปทุกไตรมาส และหนังสือ “20 Big Changes การกิจ 20 ปี เปลี่ยนประเทศสู่สังคมสุขภาวะ” รวบรวมเส้นทางและผลงานการสร้างเสริมสุขภาพตลอด 20 ปีที่ผ่านมา

ผมขอส่งสารคำนำที่ผมเขียนในหนังสือเล่มนี้
ผ่านคอลัมน์จากใจผู้จัดการมาถึงทุกท่าน
ตรงนี้ด้วยครับ

ห้วงเวลา 20 ปี หรือ 2 ทศวรรษขององค์กร นับเป็น
หมุดหมายเวลาสำคัญ ที่จะใช้สำรวจย้อนหลังถึงความเป็นมา
เป็นไปและผลของการเดินทางจากจุดตั้งต้น เพื่อที่จะเป็น
ฐานในการมองต่อไปยังเส้นทางข้างหน้า

ย้อนกลับไปเมื่อ 20 ปีที่แล้ว จุดเริ่มต้นการกำเนิด
สสส. ถือเป็นก้าวสำคัญของการพัฒนาระบบสุขภาพของ
ประเทศไทย องค์กรอย่าง สสส. ไม่ได้ถูกออกแบบให้มี
ลักษณะเป็นองค์กรแบบดั้งเดิมมาแต่ต้น การเป็นกองทุน
ที่มีที่มาของแหล่งรายได้จากอำนาจจัดเก็บภาษีเฉพาะเพิ่ม
จากภาษีสรรพสามิตยาสูบและสุรา การมอบภารกิจของ
“การสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ” ตามนิยามร่วมสมัย
ของสากล ที่มีใช้เพียงส่วนหนึ่งการบริการสุขภาพ
ที่คุ้นเคยกัน กลไกที่ไม่ใช่ราชการในการบริหารจัดการ
ตลอดจนไปถึงกำกับควบคุมและประเมินผล ได้วางหลัก
ตั้งต้นให้คณะกรรมการ ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้บริหาร
รุ่นต่อรุ่น ได้ร่วมออกแบบวางแนวทางสืบต่อเนื่องมา
ให้องค์กรนี้แบกรับภารกิจใหม่ของประเทศ ช่วยสนับสนุนให้
“การสร้างเสริมสุขภาพ” เป็นสาธารณสุขแนวใหม่ (new
public health) อันเน้นการมีส่วนร่วมของประชาชน
และทุกภาคส่วนของสังคม มาช่วยรับโจทย์ทุกภาวะ
และสุขภาวะที่ซับซ้อนของยุคสมัย ที่ล้ำพั้งบริการทาง
การแพทย์เดิมไม่เพียงพอจะรับมือได้

คนไทยมีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิกพฤติกรรม
ที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์ และมีคุณภาพ
ชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 17 ฉบับที่ 241 พฤศจิกายน 2564

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สรุปประจำฉบับ

4

20 ปี ภาคีสสร้างสุข

สุรอบบ้าน

ปั่นจักรยาน เกล็ดไม่ลื่นช่วยหลับดี
วิจัยช็อกก้าลังกายก่อนนอนทำได้

22

สุไร่ควัน

24

สุเล็กเหล่า

25

คนคังสุขภาพคิ

“รักใครให้เขาออกก้าลังกาย”
วิธีบอกรักสไตส์ ไมค์ ภัทรเดช

26

สุลับสมอง

27

รูปธรรมสำคัญของแนวทางใหม่ข้างต้น อาทิ บทบาทหน้าที่ “สนับสนุน” โดยการ “จุดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลังบุคคล ชุมชน และองค์กรทุกภาคส่วน ให้มีขีดความสามารถ พฤติกรรมและวิถีชีวิต ตลอดจน การสร้างสรรค์ระบบสังคม สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมี สุขภาพที่ดี” โดยไม่มีอำนาจกฎหมายในมือ แต่ใช้ ยุทธศาสตร์ “ไตรพลัง” ที่เชื่อมโยงความรู้ การขับเคลื่อน สังคมและนโยบาย ในการเปลี่ยนแปลงที่ต้นธารของ สุขภาวะ ฯลฯ 20 ปีที่ผ่านมา คำเหล่านั้นไม่ใช่เป็นเพียง ประโยค แนวคิด แนวทาง แต่ถูกแปรเปลี่ยนถูกรองรับ ด้วยการวางยุทธศาสตร์ การเชื่อมประสานภาคี และการลงมือปฏิบัติการและวงจรประเมินผลอย่างต่อเนื่อง จนเกิดเป็นผลสัมฤทธิ์ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่จับต้องได้ และต่อเนื่อง ลงหลักปักฐาน ยั่งยืน

ในวาระ 20 ปี สสส. เราจึงไม่เพียงบันทึกปูม การเดินทางบนเส้นทางบุกเบิกใหม่เหล่านั้น แต่ได้ถอด บทเรียนของผลการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงสำคัญ ที่ได้เกิดขึ้นแล้วในสังคมไทย เพื่อให้เป็นฐานของ การรองรับโจทย์การสร้างเสริมสุขภาพใหม่ที่ท้าทายอยู่ ในอนาคตข้างหน้า ซึ่งหากได้เฟื่องส่งเกดบทเรียนเหล่านั้น จะเห็นได้ถึงบทบาทอันหลากหลายของผู้คน ชุมชน องค์กร ภาคส่วนที่สานพลังกันสร้างทางออกใหม่ ๆ ของปัญหาในระบบสุขภาพไทยและบางเรื่องก็สัมพันธ์ กับระบบโลก โดย สสส. ในบทบาทของผู้สนับสนุนได้ เข้าร่วมนำ ตาม เชื่อม หนุน ฯลฯ อย่างเป็นพลวัตตาม บริบทในแต่ละช่วงเวลา และนั่น ทำให้เราเลือกชื่อธีม ของวาระครบรอบนี้ว่า “20 ปี ภาคีสสร้างสุข”

และหากย้อนหน้าสุดท้ายนี้ จะเป็นพื้นที่ขอบคุณ บุคคลและองค์กรที่ร่วมกันพา สสส. มาถึงจุดที่เรายืนอยู่ ณ ลัทธิศวรรษที่ 2 รายชื่อเหล่านั้นคงจะยาวเหยียด ไปอีกหลายหน้ากระดาษ แต่แท้จริงแล้ว คำขอบคุณนั้น คงไม่มีความจำเป็น ด้วยทุกท่าน ทุกองค์กรต่างนับเป็น ส่วนหนึ่งของ ความเป็น “สสส.” อยู่แล้ว ล้วนเป็น ฐานแรกของผู้ที่จะจับมือ รวมใจ ลงความคิด ลงแรง ร่วมกับแนวร่วมใหม่ ๆ ที่จะสร้างเสริมสุขภาพของ ทุกคนบนแผ่นดินไทย ในทศวรรษหน้าต่อไป



ส ส ส

ระยะห่างทางสังคม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยจามจุย 5 แขวงทุ่งนาคาเมม เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120



ภาคีสสร้างสุข

ย้อนไป 20 ปีที่แล้ว
หากบอกว่าเด็กรุ่นใหม่ว่า
สิ่งเหล่านี้เคยเป็นเรื่องปกติ
หลายคนคงแปลกใจ

- ...ไม่ว่าจะเป็น ผู้คนสูบบุหรี่ในโรงพยาบาล โรงหนัง ร้านอาหาร สถานที่สาธารณะ
- ...ไม่ว่าจะเป็น เมมาแล้วขับ ขับแล้วชน ตัวเองบาดเจ็บคนอื่นล้มตาย
- ...ไม่ว่าจะเป็น รับประทานอาหารรสจัด ยิ่งหวาน ยิ่งคิดว่าดี
- ...ไม่ว่าจะเป็น ขับขี่รถไม่สวมหมวกกันน็อก ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย
- ...ไม่ว่าจะเป็น สวนสาธารณะ สนามกีฬา เหนงไม่ค่อยมีใครมาออกกำลังกาย

สิ่งเหล่านี้ เป็นเหตุการณ์เมื่อ 20 ปีก่อน ที่เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิงแล้วในปัจจุบัน

...เราเลิกสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ มีกฎหมายห้ามในสถานที่
ต่าง ๆ เพื่อปกป้องสิทธิของประชาชนส่วนใหญ่ และหลายคนเลิก
สูบบุหรี่ เพราะสุขภาพตัวเองและคนรอบข้าง

...เมื่อต้องดื่ม คนส่วนใหญ่ตระหนักว่าต้องมีส่วนรับผิดชอบ
ต่อตนเองและเพื่อนร่วมถนน มีกฎหมายที่รุนแรงซึ่งต้องรับผิดชอบ
ผลที่ตามมา และหลายคนหันมาเลิกดื่มอย่างจริงจัง

...เราใส่ใจเรื่องอาหารการกิน ลดอาหารหวานจัด เค็มจัด
เพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่เกิดการพฤติกรรมการกิน หันมา
ทานผักผลไม้มากขึ้น และอาหารเพื่อสุขภาพกลายเป็นที่นิยม

...อุบัติเหตุทางถนน ที่ไทยเคยติดอันดับ
โลกเริ่มลดลง เพราะผู้ขับขี่ปฏิบัติตามกฎจราจร
คาดเข็มขัดนิรภัยจนเป็นพฤติกรรมปกติ สวมหมวก
กันน็อกเมื่อขับขี่ และมีความร่วมมือด้านจราจร
เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

...สนามกีฬา สวนสาธารณะ เต็มไปด้วย
ผู้คนที่มาทำกิจกรรม ออกกำลังกาย กิจกรรม
ฟิตเนสกลายเป็นที่นิยมของผู้คน เพราะต่างรู้ดีว่า
การออกกำลังกายดีต่อสุขภาพมากแค่ไหน

พฤติกรรมที่ว้ามาเป็นเพียงบางส่วนที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในช่วง 20 ปีนี้ เป็นเพราะประชาชนต่างรับรู้ถึงภัยเสี่ยง **เหล้า บุหรี่ อุบัติเหตุ อาหาร ออกกำลังกาย** นำไปสู่โรคภัยได้อย่างไร แน่นอนว่า การรับรู้และตระหนักถึงการมีสุขภาวะดีไม่ได้เกิดขึ้นในวันสองวัน แต่ผ่านการทำความเข้าใจ การสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ ผ่านการทำงานของผู้คนมากมายเพื่อสร้างสุขภาวะ บนความเชื่อว่า เราทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงสุขภาวะได้



สสส. หรือ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ ก่อตั้งขึ้นในปี 2544 มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพของคนไทยทุกวัยตามนโยบายสุขภาพแห่งชาติ ปรารถนาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาสูบ พัฒนาศักยภาพชุมชนและองค์กรทุกภาคส่วนในการสร้างเสริมสุขภาพ ให้เกิดการศึกษาวิจัย และพัฒนาความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ โดยได้สนับสนุนแผนงาน โครงการส่งเสริมสุขภาพ กว่า 3,000 โครงการต่อปี ครอบคลุมประเด็นเชิงสุขภาพที่หลากหลาย

การทำงานเมื่อ 20 ปีที่แล้ว อยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า เราไม่สามารถรอให้ประชาชนป่วยก่อนแล้วตามมารักษา แต่สุขภาพดีจำเป็นต้องสร้างและกักตุนเอาไว้ เพื่อเป็นรากฐานในการดำเนินชีวิต เมื่อวิกฤตโควิด-19 มาถึง

ในวันนี้ ได้พิสูจน์ให้เห็นว่า การที่ประชาชนมีความเข้าใจในการสร้างสุขภาวะ และดำเนินชีวิตเพื่อสร้างสุขภาวะ จะเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้ก้าวผ่านวิกฤตทางสุขภาพครั้งใหญ่ของโลกไปได้อย่างไร

ยา โรงพยาบาล อาจจะไม่ใช่ว่าคำตอบของผู้คนในวันนี้อีกต่อไป เพราะหัวใจสำคัญของ สุขภาพในนิยามใหม่ อยู่ที่สังคม วิถีชีวิตผู้คน และสังคมสิ่งแวดล้อมรอบตัวการทำงานเพื่อเปลี่ยนวิถีชีวิตของผู้คนในวันที่ล่วงผ่านมา ไม่ใช่เรื่องง่ายการทำงานได้อาศัยพลังจากทุกภาคส่วน ทั้ง “พลังสังคม” “พลังปัญญา” “พลังนโยบาย” ไม่ใช่แค่กำลังจากเฉพาะคนภาคสุขภาพเท่านั้น แต่ สสส. ทำงานกับภาคีทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ เกิน 10 กระทรวง ภาคประชาสังคม ภาคท้องถิ่น ภาคเอกชน ภาควิชาการมาประสานพลังกัน เพื่อลงมือสร้างความเปลี่ยนแปลง สุขภาวะ ของผู้คน



กลุ่มคนเล็กๆ ที่มารวมตัวกันแตกแขนงงานออกไป จนกลายเป็นภาคีสนับสนุนทั่วประเทศ ทำงานบนความเชื่อเดียวกันที่ว่า เราสามารถเปลี่ยนชีวิตผู้คนไปสู่การมีสังคม สภาพแวดล้อม ตอบสนองการมีสุขภาวะดีได้ การเดินทางตลอด 20 ปีที่ผ่านมา มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย แต่เรายังหยุดเดินทางต่อไม่ได้ เพราะยังมีความท้าทายใหม่ๆ เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา

ก้าวต่อไป เรายังคงเชื่อว่า ทุกคนสามารถสร้างสรรค์สังคมสุขภาวะให้กลายเป็นความจริง ความสุขของสังคมไทยคือเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่ และจะเกิดขึ้นจริงได้ ด้วยความร่วมมือเท่านั้น



20 Big Changes

ความเปลี่ยนแปลงสุขภาวะ

ตลอดการเดินทางเพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้กับประเทศไทย สสส. ได้สร้างความเปลี่ยนแปลงสังคมไทยในหลากหลายมิติ หลายคนสามารถจดจำประเด็นใหญ่ในการรณรงค์ได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ที่เริ่มจากวลีง่าย ๆ “คุณมาทำร้ายฉันทำไม” เพื่อให้ผู้คนตระหนักถึงพิษภัยของควันบุหรี่ หรือจะเป็น “จน เครียด กินเหล้า” ที่จุดประเด็นให้คนหันมาสนใจการเลิกดื่มที่อันตรายต่อสุขภาพ หรือโครงการอย่างงคเหล้าเข้าพรรษา ที่ต่อยอดเป็นงานบุญปลอดเหล้า ประเพณีปลอดเหล้า เทศกาลปลอดเหล้า หรือ “แค่ขยับเท่ากับออกกำลังกาย” ที่ทำให้คนทั้งสังคมตื่นตัว

นับเป็นความเปลี่ยนแปลงทางสังคม ที่ สสส. ได้จุดประกายและทำให้เกิดการต่อยอดลงมือรณรงค์สร้างความเปลี่ยนแปลงอย่างจริงจัง ในโอกาสครบรอบ 20 ปี ยากขอทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ ไปพร้อมกัน

● Big Changes 01

จุดเริ่มต้น สสส. เส้นทางเปลี่ยนภาษีบาปสู่การสร้างเสริมสุขภาพของไทย

เมื่อ 20 ปี ที่ผ่านมา โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ถือเป็นปัญหาสุขภาพที่ชนหน้าโรคอื่นๆ ทั้งโรคหัวใจ ความดัน หลอดเลือด เบาหวาน ล้วนมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมเสี่ยง เริ่มแรกประเทศไทยมีการทำงานที่พยายามเปลี่ยนค่านิยมเรื่องการสูบบุหรี่ ซึ่งมี ศ.เกียรติคุณ นพ.ประทีป วาทีสาธกิจ ประธานมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เป็นผู้อยู่เบื้องหลังการผลักดัน ความสำเร็จในจุดนั้นทำให้บุคลากรในแวดวงสุขภาพ ได้เริ่มศึกษาตัวอย่างองค์กรสุขภาพในประเทศออสเตรเลีย และสหรัฐอเมริกาที่มีการจัดเก็บภาษียาสูบ หรือที่เรียกกันว่า ภาษีบาป (Sin Tax)

และใช้มาเป็นแหล่งงบประมาณนวัตกรรม (Innovative Financing) ในการสนับสนุนและควบคุมโรค จนกลายเป็นพระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544 ในที่สุด และเป็นจุดกำเนิด สสส. ถือเป็นการเติมช่องว่างในการจัดการกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ลดปัญหาการขาดแคลนงบประมาณด้านสร้างเสริมสุขภาพเพื่อมุ่งหน้าสู่ออนาคตอย่างยั่งยืน



● Big Changes 02

สร้างสังคมไทยสู่การรวมพลัง สร้างสรรค์สุขภาวะ

การเดินทางไกล คงไม่สามารถเดินทางลำพังได้ หัวใจสำคัญของความสำเร็จในการทำงานของ สสส. คือ การขับเคลื่อนประเด็นสุขภาพ ผ่านการทำงานร่วมกันทุกภาคส่วนแบบ Multi-Sectoral ทั้งภาคประชาชน ภาควิชาการ ไปจนถึง ภาครัฐ เอกชน และท้องถิ่น จนเกิดกลไกการทำงานที่เข้มแข็ง นำไปสู่การเชื่อมโยงสานพลังภาคีเครือข่าย โดย สสส. ทำหน้าที่เป็นดั่ง Innovative Enabler เหมือนกับน้ำมันหล่อลื่นที่ช่วยให้ฟันเฟืองต่าง ๆ ทำงานได้อย่างไหลลื่นรวมทั้งยังวางบทบาทในการเป็น Incubator ที่ทำหน้าที่บ่มเพาะและสนับสนุนภาคีเครือข่ายจากภาคส่วนต่าง ๆ อย่างเข้มแข็งขยายผลขับเคลื่อนการทำงานด้านสุขภาพได้ไกลมากยิ่งขึ้นและยังคงยึดถือรูปแบบการทำงานแบบนี้ต่อเนื่องเพื่อรับมือความเปลี่ยนแปลงในวันข้างหน้า

● Big Changes 03

สร้างองค์กรให้ยืดหยุ่นคล่องตัว สามารถขับเคลื่อนสุขภาวะในทุกวิกฤต

หลายครั้งที่ประเทศไทยเกิดวิกฤตครั้งใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นภัยพิบัติคลื่นยักษ์สึนามิปลายปี 2547, การแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดนกระหว่างปี 2546-2549, วิกฤตการณ์ทางการเมืองไทยในช่วงปี 2548-2553 มหาอุทกภัยในปี 2554 รวมถึงช่วงเวลาปัจจุบันที่เรากำลังเผชิญวิกฤตโควิด-19 ตลอดเวลาที่ผ่านมามี สสส. มีความเชื่อว่าวิกฤตที่อุบัติขึ้นใหม่ทุกครั้ง ไม่สามารถแก้ไขปัญหาวัยวิธีคิดและรูปแบบการทำงานแบบเดิม ๆ ที่ผ่านมามีองค์กรแห่งนี้จึงได้มีการออกแบบการทำงานให้มีความยืดหยุ่น คล่องตัวสามารถปรับเปลี่ยนการทำงานได้อย่างรวดเร็ว พร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ให้การผลักดันสุขภาวะในเมืองไทยสามารถเดินต่อไปได้โดยไม่สะดุด ซึ่งการเรียนรู้จากวิกฤตจะนำไปสู่การพัฒนานวัตกรรมการทำงานรูปแบบใหม่ ๆ เพื่อรับมือกับสิ่งที่จะเข้ามาในอนาคตต่อไป

● Big Changes 04

พิสูจน์ความสำเร็จสู่การเป็นองค์กร สร้างเสริมสุขภาพชั้นนำระดับโลก

สสส. ได้รับการยอมรับในเวทีโลกมาแล้วหลายครั้ง เช่น สสส. คือ องค์กรแรกในเอเชีย ที่เปลี่ยนภาษีบาปนำมาสร้างนวัตกรรมทางการเงินการคลังที่ยั่งยืนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ (Innovative and Sustainable Financing Mechanism for Health Promotion) และได้ร่วมมือกับองค์กรอนามัยโลกเป็นองค์กรพี่เลี้ยงแก่ประเทศอื่น ๆ ที่สนใจโมเดลแบบ สสส. จนเกิดการแลกเปลี่ยน เรียนรู้ ระดมความคิด ต่อยอดพัฒนาการ และล่าสุด ปี 2564 สสส. ได้รับรางวัลเนลสัน แมนเดลา ด้านการสร้างเสริม

สุขภาพ (WHO Nelson Mandela Award for Health Promotion) จากการสนับสนุนโครงการส่งเสริมสุขภาพกว่า 3,000 โครงการต่อปี สสส. ภูมิใจในการเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างแรงบันดาลใจ ยังมุ่งส่งต่อไฉ่เดียวการทำงานเพื่อนำไปสู่เส้นทางสร้างสุขภาวะเดียวกัน



● Big Changes

05

เปลี่ยนแปลงสังคมไทย สร้างวัฒนธรรมต่อต้านภัยบุหรี่



สสส. เป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนยุทธศาสตร์ MPOWER ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่เป็นเหมือนเครื่องมือชี้วัดการควบคุมยาสูบในประเทศต่าง ๆ ซึ่ง สสส. ร่วมกับคณะกรรมการควบคุมการบริโภคยาสูบแห่งชาติ (คยช.) และกระทรวงสาธารณสุข ได้ออกยุทธศาสตร์การควบคุมยาสูบแห่งชาติ มาถึง 3 ฉบับ ตลอด 20 ปี

ทำให้เกิดมาตรการควบคุมยาสูบที่ครอบคลุมปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมปลอดควันบุหรี่ รวมทั้งส่งเสริมการเลิกใช้ ปรับปรุงกฎหมาย รวมถึงกำหนดให้ที่สาธารณะ และที่ทำงานทุกแห่ง ปลอดควันบุหรี่ 100% จากการผลักดันอย่างต่อเนื่อง ในที่สุดก็เกิด “พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560” ที่ปรับปรุงกฎหมาย ฉบับเดิมให้ตอบโจทย์ปัญหาในปัจจุบันมากยิ่งขึ้น เป็น พ.ร.บ. ใหม่ ที่มีความเข้มข้นในการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดบุหรี่มากยิ่งขึ้น และครอบคลุมถึงการรับมือกลยุทธ์ทางการตลาดของอุตสาหกรรมยาสูบอีกด้วย มีเป้าหมายลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ไม่เกิน 15% ภายในปี 2568



● Big Changes

06

สร้างค่านิยมใหม่ในสังคมไทย ลด ละ เลิก การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ปัญหาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เคยเป็นต้นเหตุของโรค ไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อุบัติเหตุ ความรุนแรง อาชญากรรม แต่จากการผลักดัน ประเด็นสุขภาพในส่วนของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่อง โดยใช้ทั้งการวิจัย การผลักดันกฎหมาย ทำให้เกิดนโยบายสำคัญหลายประการ อาทิ การห้ามโฆษณา ห้ามเปิด



ร้านเหล้ารอบสถานศึกษา กำหนดค่าปริมาณแอลกอฮอล์ ในเลือดผู้ขับขี่ยานพาหนะไม่เกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ มาตรการควบคุมการเข้าถึงการขายการดื่ม ทำให้ผลสำรวจ ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมา



ค่านิยมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในประเทศไทยมีแนวโน้มลดลง ซึ่งในอนาคตยังจำเป็นต้องสร้างสภาพแวดล้อม และพื้นที่ปลอดเหล้าให้มากขึ้นไปอีก เพื่อให้การควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นไปอย่างเข้มแข็ง





● Big Changes 07

รณรงค์สร้างความปลอดภัยบนท้องถนน

คนไทยเคยเสียชีวิตถึงปีละ 22,491 คน เพราะอุบัติเหตุทางถนน เมื่อปี 2561 โดยสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI) รายงานว่าในปี 2554-2556 มีมูลค่าเสียหายทางเศรษฐกิจจากอุบัติเหตุสูงถึง 545,435 ล้านบาท ต่อปี การสร้างความปลอดภัยทางถนน จึงเป็นโจทย์สำคัญที่ สสส. เดินหน้าแก้ปัญหาโดยสนับสนุนภาคีเครือข่ายด้านความปลอดภัยบนท้องถนน ผ่านยุทธศาสตร์ที่เรียกว่า 5E คือ การบังคับใช้กฎหมาย (Enforcement) การให้ข้อมูลความรู้ การสื่อสารประชาสัมพันธ์ (Education) วิศวกรรมจราจร (Engineering) การจัดระบบบริการฉุกเฉิน (EMS) และการประเมินผล (Evaluation) การทำงานในอนาคตจำเป็นต้องอาศัยงานวิจัย แปรเป็นนวัตกรรม และใช้เทคโนโลยีผสมผสานกับการใช้กฎหมาย และความร่วมมือจากชุมชนผ่าน “ตำบลรวมพลัง” เพราะหาก 1 ตำบลลด

ผู้เสียชีวิตได้อย่างน้อย 1 คน ก็เท่ากับลดผู้เสียชีวิตได้ 7,000 รายต่อปีแล้ว



● Big Changes 08

พัฒนาระบบอาหารเพื่อสุขภาวะเพื่อสุขภาพที่ยั่งยืน

แม้ว่าประเทศไทยจะอุดมสมบูรณ์ด้านทรัพยากรอาหาร แต่ยังมีปัญหาที่ซับซ้อนของระบบอาหารและเกษตรกรรมจากความเหลื่อมล้ำ ปัญหาความยากจน หนี้สินเกษตรกร และการใช้สารเคมีปริมาณมาก จนส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางอาหาร และย้อนกลับไปที่ปัญหาสุขภาพคนไทย เพราะการบริโภคอาหารที่มีสารพิษตกค้างทุกวันอาจเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง เนื้องอก และโรคหัวใจ ซึ่งเมื่อช่วงปี 2537-2559 คนไทยเสียชีวิตจากกลุ่มโรคดังกล่าวเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า ประกอบกับพฤติกรรมบริโภคที่เปลี่ยนไป สสส. จึงได้สนับสนุนการศึกษาวิจัย พัฒนางานองค์ความรู้ การรณรงค์สื่อสารให้เข้าใจได้ง่ายและชัดเจนในเรื่องความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และทักษะในการบริโภคอาหารสุขภาพ (Life Skills) และการใช้ชีวิตที่มีสุขภาวะ (Well-Being) รวมทั้งการร่วมมือทำงานกับภาคีเครือข่ายจำนวนมาก เพื่อพัฒนาระบบอาหารที่ยั่งยืน ซึ่งต้องวางแผนระยะสั้น ระยะยาว เพื่อเปลี่ยนแปลงระบบอาหารเพื่อสุขภาวะให้เป็นผลสำเร็จ





● Big Changes

09

จุดกระแสกิจกรรมทางกาย เพื่อวิถีชีวิตสุขภาวะคนไทย

ความหมายของการออกกำลังกายเปลี่ยนไปมากจากอดีต เมื่อ WHO ได้ให้นิยามกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของเรา รวมเข้าไปด้วยกับการออกกำลังกาย ซึ่งเรียกว่า “กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)” สสส. จึงได้มีการผลักดันการสื่อสารให้ประชาชนได้เข้าใจคำนี้มากยิ่งขึ้น โดยรณรงค์ผ่านวิธีคิดแบบการตลาด เพื่อให้ข้อมูลต่าง ๆ ไปได้ไกลมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลที่เกิดขึ้น คือคนไทยหันมาดูแลสุขภาพผ่านการขยับร่างกายมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเดิน วิ่ง หรือปั่นจักรยาน ทำให้ประหยัดงบประมาณค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล สามารถช่วยลดมลภาวะจากการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ รวมถึงการตื่นตัวเรื่องพื้นที่สีเขียวและพื้นที่สาธารณะมากยิ่งขึ้น ซึ่งปลายทาง สสส. คาดหวังให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพื่อทำให้ทั้งสุขภาวะทางกาย ใจ สังคม และปัญญาของคนไทยยั่งยืน



● Big Changes

10

เปิดใจ รับรู้ ป้องกัน แก้ไข ปัญหาสุขภาวะทางเพศ

ปัญหาเรื่องเพศ ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การใช้ความรุนแรง การล่วงละเมิดทางเพศ ไปจนถึงการยุติ การตั้งครรภ์ เป็นสิ่งที่ต้องร่วมกันแก้ปัญหา สสส. ทำงานร่วมกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาวะทางเพศ สนับสนุนการพัฒนา เผยแพร่ความรู้ รวมไปถึงการพัฒนากระบวนการช่วยเหลือเบื้องต้น ดำเนินงานอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอตั้งแต่ปี 2555 จนถึงปัจจุบัน และได้มีการปรับชื่อเป็น “คณะกรรมการประสาน ยุทธศาสตร์การขับเคลื่อนงานป้องกันและแก้ไขปัญหาค่าการตั้งครรภ์ ในวัยรุ่นและเอดส์” เพื่อประสานประเด็นการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นและ เอดส์ไว้เข้าด้วยกันอีกด้วย ซึ่งอนาคตยังต้องขยายไปถึงกลุ่มเปราะบาง ในสังคม และกลุ่มที่มีความหลากหลายทางเพศ พร้อมวางระบบ ผู้เชี่ยวชาญเรื่องเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตให้มากขึ้น



● Big Changes

11

ตำบลสายพันธุ์ใหม่ ชุมชนท้องถิ่นเข้มแข็ง ทั่วไทย สู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

ภาคีสร้างสุขภาพ คือ หัวใจและกลไกสำคัญ ที่จะทำให้ การทำงานประสบความสำเร็จหรือไม่ ที่ผ่านมา สสส. สานพลัง ภาคีเครือข่ายจากทั่วประเทศตามเจตนารมณ์ที่ สสส. ยึดถือ มาตลอดคือ “การมีส่วนร่วมของภาคส่วนที่ไม่ใช่สุขภาพโดยตรงเข้ามา จัดการกับสุขภาพ (Engage non health sectors to address health)” เพื่อพัฒนาความสามารถของชุมชนในการสร้างเสริม สุขภาพ โดยมีเป้าหมายในการสร้าง “ตำบลสายพันธุ์ใหม่” ซึ่งมี องค์ประกอบ คือ ชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่, ชุมชนท้องถิ่นจัดการตนเอง และชุมชนท้องถิ่นเข้มแข็ง ซึ่งมีจุดแข็งสำคัญที่จะปรับตัวรับมือ กับความเปลี่ยนแปลงและวิกฤตสุขภาพได้ สสส. ยังคงมุ่งเป้า ในการพัฒนาชุมชนให้พร้อมกับการเปลี่ยนแปลง ที่เรียกว่า “วิถีใหม่ของชุมชนท้องถิ่น” (Transformative Community) ซึ่งสอดคล้องกับแผนการปฏิรูปประเทศ และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ของประเทศไทยในอนาคตต่อไป



● Big Changes

12

องค์กรแห่งความสุข ยกระดับคุณภาพชีวิตคนไทยในที่ทำงาน

คุณภาพชีวิตในที่ทำงาน ถือเป็นตัวกำหนดความสุขอย่างหนึ่งในชีวิต เพราะเราใช้เวลาส่วนมากไปกับการทำงาน สสส. เล็งเห็นความสำคัญในการสร้าง “องค์กรสุขภาวะ” (Happy



Workplace) ส่งเสริมสุขภาพของคนวัยทำงาน ผ่านแนวทาง Healthy Workplace Framework ขององค์การอนามัยโลก

ใน 8 มิติ (Happy 8) อย่าง Happy Body สร้างสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ Happy Heart สร้างสัมพันธ์ที่ดีในการทำงาน Happy Brain พัฒนาความรู้ในการใช้ชีวิตและทำงาน Happy Relaxation ลดความเครียดในการทำงานและดำเนินชีวิต Happy Soul ใช้หลักคุณธรรม จริยธรรม ในการทำงานและใช้ชีวิต Happy Money บริหารจัดการการเงินของตนเองและครอบครัว Happy Family มีครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง และ Happy Society ร่วมกันสร้างสังคมที่ดีในและนอกที่ทำงาน ซึ่งสร้างความตื่นตัว ให้เกิดขึ้นในสังคมหันมาใส่ใจสุขภาพในที่ทำงานอย่างมาก โดยเรายังเชื่อว่า การผลักดันองค์กรสุขภาวะยังคงเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนประเทศให้มีคุณภาพได้



● Big Changes

13

ใส่ใจสุขภาวะเด็กและเยาวชน สร้างการเรียนรู้และพัฒนากายที่สมวัย

เด็ก คือ อนาคต การลงทุนในเด็กจะได้ผลกลับคืนถึง 7 เท่า ซึ่งการลงทุนในประเด็นสุขภาพหากเริ่มตั้งแต่ในเด็ก ก็จะลดภาระค่ารักษาพยาบาลได้มหาศาล หัวใจสำคัญในการพัฒนาเด็ก คือเรื่องของการสร้างเสริมศักยภาพของครอบครัวและชุมชน สสส. ให้ความสำคัญกับประเด็นดังกล่าว ผ่านการสนับสนุนโครงการต่าง ๆ มากมาย อาทิ การสนับสนุนให้เกิดกลไกการทำงานระดับประเทศ การจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียน การพัฒนาองค์ความรู้และเครื่องมือเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะเด็กปฐมวัย การพัฒนาแกนนำและต้นแบบในการศึกษา เป็นต้น สสส. และภาคีเครือข่ายทุ่มเทสร้างสุขภาวะของเด็กและเยาวชนไทย ซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน รวมถึงสุขภาพและพัฒนากายของเด็กที่ดีขึ้น



● Big Changes

14

ยกระดับคุณภาพชีวิต กลุ่มเปราะบางในสังคมไทย

ประชากรกลุ่มเปราะบางในสังคม มีปัญหาต้องแก้ไขในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ชชาติพันธุ์ ศาสนา ภาษา วิถีชีวิตทางเพศ สสส. ร่วมกับ ภาคีเครือข่าย ภาครัฐ แก่ปัญหาประชากรกลุ่มนี้ ทั้งการลงทะเบียนเพื่อพิสูจน์และพัฒนาสถานะบุคคล การสร้างกระบวนการเสริมสุขภาวะคนไร้บ้าน การจัดตั้งและพัฒนาลำชุมชน การสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อคนไร้บ้าน ผ่านการสื่อสารหลายช่องทาง เพื่อสร้างความรู้



ความเข้าใจ รวมไปถึงการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายคนไร้บ้านและการสร้างอาชีพ ซึ่งทำให้การเข้าถึงสิทธิเพิ่มมากขึ้น แต่ยังมีช่องว่างที่จำเป็นต้องหาทางแก้ไขต่อไปเพื่อให้ทุกคนมีโอกาสและมีชีวิตอย่างสมศักดิ์ศรีเท่าเทียมกัน



● Big Changes 15

รองรับสังคมสูงอายุและยกระดับคุณภาพชีวิตคนพิการ

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุแล้ว แต่ผู้สูงอายุและคนพิการมักเป็นกลุ่มประชากรที่ถูกกลืนหายจากสังคมอยู่เสมอ นอกจากนี้สภาพแวดล้อมในประเทศไทยยังไม่เอื้อต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุและคนพิการ ไม่ว่าจะเป็นผังเมืองที่อยู่อาศัย ระบบคมนาคม สสส. ได้ผลักดันให้เกิดความตระหนักในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อประชากรสูงอายุและผู้พิการ เพื่อให้คนกลุ่มนี้พึ่งพาตัวเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดี เกิดเป็นโครงการต่าง ๆ มากมาย เช่น ผลักดันการพัฒนาแบบการจ้างงานคนพิการร่วมกับมูลนิธินวัตกรรมทางสังคม ให้เกิดการ “จ้างงานเชิงสังคม” หรือการพัฒนาแบบรองรับสังคมสูงวัย โดยร่วมกับเครือข่ายแรงงานนอกระบบ ขับเคลื่อน พ.ร.บ.กองทุนการออมแห่งชาติเพื่อสร้างหลักประกันทางรายได้ยามสูงวัย เพื่อให้คนทุกวัยและทุกกลุ่มได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง



● Big Changes 16

สร้างความเข้มแข็งในการคุ้มครองผู้บริโภค

พฤติกรรมผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงหลังจากโลกเข้าสู่ยุคดิจิทัลมากขึ้น ทำให้เกิดปัญหาจากสินค้าและบริการที่เกิดผลเสียต่อสุขภาพตามมาจำนวนมาก โดยปี 2560-2562 มีผู้บริโภคร้องเรียนว่าถูกเอาเปรียบจากการค้าไม่เป็นธรรม และยังพบสินค้าที่กระทบต่อสุขภาพในท้องตลาดจำนวนมาก สสส. ร่วมกับภาคี ทำแผนควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพใน 3 ด้านด้วยกัน คือ การสร้างความเข้มแข็งด้านวิชาการ การเพิ่มศักยภาพกลไกคุ้มครองผู้บริโภคจากภาครัฐ และการเพิ่มความเข้มแข็งกลไกคุ้มครองผู้บริโภคภาคประชาชน เพื่อคุ้มครองผู้บริโภค และให้ผู้บริโภคตระหนักถึงสิทธิของตนเอง เท่าทันความเสี่ยงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน



● Big Changes 17

ระบบสุขภาพอำเภอ สร้างสุขภาวะระดับพื้นที่ทั่วประเทศ

การผลักดัน “สุขภาพดีถ้วนหน้า” (Health for All) ให้เกิดขึ้นจริง เป็นภารกิจใหญ่ที่ สสส. มุ่งเป้าพาประเทศไทยเดินทางไปให้ถึง หนึ่งในความพยายามสำคัญคือการริเริ่มระบบสุขภาพระดับอำเภอ โดยในปี 2555 สสส. ได้เริ่มต้นการสร้าง “ระบบสุขภาพอำเภอ” ร่วมมือกับภาคีเครือข่ายในอำเภอสารภี จ.เชียงใหม่ ริเริ่มโครงการ “สารภีโมเดล” เป็นจุดเริ่มต้นการพัฒนาระบบปฐมภูมิ และระบบสุขภาพชุมชน ทำให้ได้ข้อมูลสุขภาพและการวางแผนรักษา เปลี่ยนจากการทำงานเชิงรับ เป็นเชิงรุก จนกลายเป็นต้นแบบให้กับชุมชนอื่น ๆ ซึ่งการสร้างระบบข้อมูลสุขภาพระดับอำเภอให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งการสร้างระบบข้อมูลสุขภาพ เพิ่มองค์ความรู้ รวมไปถึงการสร้างนวัตกรรมสุขภาพใหม่ๆ ให้เกิดขึ้นและนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งประชาชนจะได้ประโยชน์มากที่สุด

● Big Changes

18

ปลูกพลังปัญญาสร้างจิตสำนึกใหม่สู่สังคม

สุขภาวะทางปัญญา คือ รากฐานนำไปสู่การพัฒนาด้านอื่น ๆ ปัญญา ก็คือ ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ ในเหตุผล ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งการมีสุขภาวะดีก็ต้องมีสิ่งนี้เป็นพื้นฐาน สสส. ได้ทำงานร่วมกับภาคี เพื่อสร้างระบบ ข้อมูล ข่าวสาร เพื่อเผยแพร่ทัศนคติ และค่านิยมในสังคมเกี่ยวกับงานด้านสุขภาวะทางปัญญา ผ่านกระบวนการ RCN คือ การวิจัย (Research) การสื่อสาร (Communication) และการเชื่อมประสาน (Networking) ส่งต่อเนื้อหาที่สามารถสร้างแรงบันดาลใจ รวมทั้งสร้างสิ่งแวดล้อมและกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสม และส่งเสริมกระบวนการอาสา จนกลายเป็นงานจิตอาสา ที่ทำให้พัฒนา กระบวนการพัฒนาทางจิตใจผ่านงานอาสาต่าง ๆ สุขภาวะทางปัญญา ยังเป็นสิ่งสำคัญในโลกยุคใหม่ ที่จะช่วยสร้างจิตสำนึกในสังคม ในโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อน

● Big Changes

19

สร้างสำนึกที่เท่าทันโลก ด้วยระบบนิเวศสื่อสุขภาวะ

สื่อ ไม่ว่าจะสื่อเก่า หรือ สื่อใหม่ สร้างผลกระทบต่อ สังคมเสมอมา ยิ่งโลกออนไลน์ก้าวเข้ามามีอิทธิพลต่อชีวิต เท่าใด ก็ยิ่งสร้างผลกระทบเท่านั้น ปัจจุบันทุกคนสามารถ เป็นทั้งผู้เสพสื่อ และผู้ผลิต ส่งต่อสื่อได้ในคราวเดียวกัน และสามารถพบเจอเรื่องราวบนท่อนจิตใจอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็น ข่าวปลอม/ข่าวลวง (Fake News) เนื้อหาที่สร้างความเกลียดชัง (Hate Speech) เนื้อหาด้านเพศ ลามก อนาจาร โดย สสส. จับมือภาคีเครือข่าย พัฒนา “ระบบนิเวศ สื่อสุขภาวะ” (Healthy Media Ecosystem) ทั้งการให้ความตระหนักรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เสพสื่อ ไปจนถึงการผลักดันนโยบาย ผลักดันให้ประชาชนไทยก้าวสู่ การเป็น “พลเมืองดิจิทัล” ที่มีความเท่าทันสื่อ และมีความรับผิดชอบต่องสังคมในเวลา เดียวกัน ซึ่งจำเป็นต้องมีความ รอบรู้ ตระหนักรู้เรื่องสุขภาพ ให้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง



ไทเทสซ่า = แข่ง



ยุคนี้ไม่มีใครไทเทสซ่าแล้ว

● Big Changes

20

งานสื่อสารสุขภาพยุคใหม่ เปลี่ยนพฤติกรรมผู้คนในวงกว้าง

กลไกการตลาดเพื่อสังคม (Social Marketing) คือ เครื่องมือสำคัญที่ สสส. ใช้เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมสุขภาพ ให้กับผู้คนในสังคมไทยมาตลอด 20 ปี ไม่ว่าจะเป็นการสร้างตระหนักถึงภัยสุขภาพของเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล ความปลอดภัยบนท้องถนน ไปจนถึงการจุดกระแสการ ออกกำลังกาย ทั้งหมดเหล่านี้ล้วนทำงานผ่านแนวคิด “การสื่อสารงานสร้างเสริมสุขภาพ” ที่มุ่งสร้างความรอบรู้ ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ให้ผู้คนตระหนักและเริ่ม ปรับพฤติกรรมของตัวเอง ในอนาคตยังคงมีโจทย์การสื่อสาร ที่ท้าทาย ที่เกิดขึ้นตามการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม ซึ่งทำให้ สสส. ต้องเร่งเครื่องให้เท่าทันและใช้นวัตกรรมสุขภาพ ใหม่ ๆ ผลักดันประเด็นสุขภาวะต่อไป

ดร.สุปรีดา อคุลยานนท์

ผู้จัดการ สสส.



ทิศทางทศวรรษที่ 3 ในการก้าวต่อไปของ สสส.

ภายใต้แผนที่และเข็มทิศใหม่ที่ท้าทาย

การเกิดขึ้นของ สสส. ตั้งแต่ 20 ปีก่อน เป็นการค้น
อนาคตไว้โดยมองว่า สุขภาพในนิยามใหม่นั้น การรักษา
ด้วยยาและโรงพยาบาล คือ ปลายน้ำ แต่หัวใจอยู่ที่สังคม
วิถีชีวิตผู้คน และสังคมสิ่งแวดล้อมรอบตัวที่จะกำหนด
พฤติกรรม การจะแก้ปัญหาสุขภาพจึงต้องแก้ที่ต้นเหตุ
ซึ่ง สสส. เกิดมาจากกองทุนภาษีสินค้าทำลายสุขภาพ
ประสานความร่วมมือทุกภาคส่วนเพื่อรับมือกับปัจจัยเสี่ยง
ทางสุขภาพ



หากถอดบทเรียน 20 ปี สสส. หัวใจความสำเร็จ
คือ การวางจุดยืนตัวเองให้เปรียบเสมือนน้ำมันหล่อลื่น
เป็นตัวสร้างปฏิกิริยาเคมีที่ส่งต่อไปทั่วทั้งสังคม ด้วยสัดส่วน
เงินทุนเพียง 0.7% ของค่าใช้จ่ายภาครัฐ การเข้าไปสนับสนุน
จุดประกาย กระตุ้น สานและเสริมพลัง อย่างตรงจุดทั้งที่
ไม่มีอำนาจกฎหมายในมือ แต่ใช้ “ไทรพลิง” ในการขับเคลื่อน
สังคมให้เกิดการมีสุขภาวะ

การทำงานในทศวรรษที่ 3 ในฐานะผู้นำองค์กร
ดร.สุปรีดา กล่าวว่า สสส.มีการทบทวนตัวเองมาตลอด
ผ่านการระดมความคิดเห็นของภาคส่วนต่างๆ โดยมองเห็น
จุดแข็งเดิมที่จะยึดไว้ เช่น บทบาทของการเชื่อมประสานพลัง
ของทุกภาคส่วน ให้เกิดการทำงานร่วมกัน อย่างไรก็ตาม
จะมีการนำทุนที่สะสมไว้ เช่น ทุนของชุดความรู้ ข้อมูล
บิดาต่าง ๆ มาเป็นผู้ให้บริการด้วยตนเอง เพราะ สสส.
มีทุนสะสมเป็นความเชี่ยวชาญด้านการสร้างเสริมสุขภาพ
มีความรู้ มีพลังภาคี จึงต้องต่อยอดแก้ไขโจทย์ใหม่ๆ ยากๆ
ในสังคมด้วยเครื่องมือใหม่บวกกับฐานความรู้เดิม

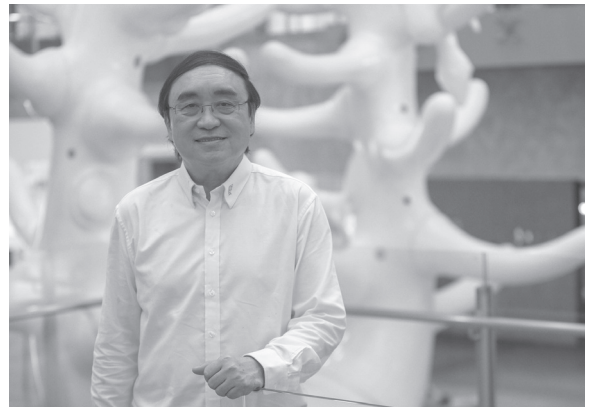
“สสส. ออกแบบตัวเอง ให้เป็นองค์กรเปิด ความเป็น สสส. ไม่ได้เป็นเพียงคนกลุ่มเล็กกลุ่มเดียว ที่ทำงานออฟฟิศมีแค่ 200 คน แต่มีผู้ทรงคุณวุฒิ กรรมการนับพันคน ภาคนับหมื่น แนวร่วมภาคนับแสนในการร่วมคิด ร่วมทำ ฉะนั้น การตัดสินใจ การเลือกเส้นทางต่าง ๆ จะมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้คนกว้างขวาง โดยหลักองค์กรรูปแบบนี้ จะมีความยืดหยุ่นต่อการเปลี่ยนแปลง ได้ง่าย” ดร.สุปรินดาเล่าถึงการปรับตัวของ สสส. เพื่อรับการเปลี่ยนแปลงของโลก

ประเด็นสุขภาพที่จำเป็นต้องให้ความสำคัญในทศวรรษต่อไป ดร.สุปรินดา ชี้ว่า มีประเด็นที่มีนัยสำคัญต่อสุขภาพประชาชน สูงสุด 7 เรื่อง ซึ่งดำเนินการต่อเนื่องจากการทำงาน 20 ปี ที่ผ่านมา คือ 1.ประเด็นบุหรี่ แม้ว่าผู้สูบบุหรี่จะลดลง แต่มีผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ดึงดูดผู้คนอย่าง บุหรี่ไฟฟ้า จึงต้องปรับรูปแบบการทำงาน เพื่อปิดเกมนี้ให้ได้

2.ประเด็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แม้การดื่มหนักจะทุเลา แต่การดื่มแบบโซเชียลดริงค์ยังต้องเฝ้าระวัง เพราะเกี่ยวโยงไปถึงปัญหาอุบัติเหตุ ความรุนแรง อาชญากรรมต่าง ๆ และกระทบสุขภาพโดยตรง 3.ประเด็นอุบัติเหตุ ยังต้องเฝ้าระวังแม้จะมีเทคโนโลยี ๆ มากขึ้น เช่น รถไฟฟ้าระบบราง รถขับเคลื่อนอัตโนมัติ (Auto Pilot) ก็ตาม

4.ประเด็นกิจกรรมทางกาย การที่คนมีพฤติกรรมเนือยนิ่งวันละ 13 ชั่วโมงเป็นโจทย์ใหญ่ จะต้องกระตุ้นให้มีกิจกรรมที่พอเพียง มีการออกกำลังกายปานกลาง อย่างน้อย 150-200 นาทีต่อสัปดาห์ เป็นต้น 5.ประเด็นอาหาร ทั้งมิติความปลอดภัยของอาหาร โภชนาการในอาหารลดหวาน มัน เค็ม เพราะทำให้เกิดโรคอ้วนในเด็กที่มีมากกว่า 10% ซึ่งเกินมาตรฐาน

6.ประเด็นสุขภาพจิต ถือเป็นโจทย์ที่หนักขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะหลังโควิด-19 ระบาด รวมทั้งปัญหาการเมือง ช่องว่างระหว่างวัยที่รุนแรงมากกว่าเดิม และ 7.ประเด็นมลพิษทางอากาศ ที่สถานการณ์รุนแรงขึ้น จนประเทศไทยติด 30 อันดับแรกของโลกด้านมลพิษทางอากาศ ซึ่งต้องลงมือแก้ในระดับมหภาค



7 ประเด็นสำคัญทางสุขภาพ เป็นสิ่งที่ สสส. จะยังโฟกัส ไปพร้อม ๆ กับการติดตามสถานการณ์โรคอุบัติใหม่ โรคระบาด ที่เชื่อว่าในเวลาต่อจากนี้จะปะทุขึ้นมาได้อีก ซึ่งการมีกระบวนการเฝ้าระวัง เตรียมความพร้อมทางสุขภาพให้ประชาชน และลงมือแก้ปัญหาอย่างรวดเร็ว ถือเป็นสิ่งที่ สสส. จะให้ความสำคัญ

สสส. เป็นองค์กรนวัตกรรมสานพลังสร้างเสริมสุขภาพ การเดินทางในวันข้างหน้า จำเป็นต้องมีการทบทวนการทำงานที่ผ่านมา เพื่อปรับปรุงองค์กรให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และวางยุทธศาสตร์ 10 ปี ข้างหน้า เพื่อให้ สสส. เป็นองค์กรชั้นนำสุขภาพะแก่สังคม การออกเดินทางตามเข็มทิศใหม่ในวันข้างหน้า สสส. จะยังคงรักษาหัวใจสำคัญของงานสร้างเสริมสุขภาพไปพร้อม ๆ กับการต่อยอดงานใหม่ พร้อมเปิดรับฟังความคิดเห็น และเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น ไปพร้อม ๆ กับภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพทุกภาคส่วน

สสส. ไม่หยุดที่จะสานพลังด้วยนวัตกรรมความคิด ค้นหาต้นตอปัญหาสู่การวางแผนงาน ที่สร้างสรรค์ร่วมกับทุกภาคส่วน ขับเคลื่อนวิชาการนโยบายและสังคม สร้างเสริมสุขภาพของสังคมไทยอย่างยั่งยืน



ปี 2564 ในการประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ (Integrity and Transparency Assessment : ITA) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 ที่จัดโดยสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (สำนักงาน ป.ป.ช.) สสส. ได้รับผลการประเมินคะแนน 93.68 สูงกว่าปีที่ผ่านมา ซึ่งภาพรวมองค์กรต่าง ๆ ของประเทศอยู่ที่ 81.25

การประเมิน ITA มีวัตถุประสงค์เพื่อให้หน่วยงานภาครัฐทั่วประเทศได้รับทราบถึงสถานะและปัญหาการดำเนินงานด้านคุณธรรมและความโปร่งใสขององค์กร โดยผลการประเมินที่ได้จะช่วยให้หน่วยงานภาครัฐนำไปใช้ปรับปรุงพัฒนาองค์กรให้มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน การให้บริการ สามารถอำนวยความสะดวก และตอบสนองต่อประชาชนได้ดียิ่งขึ้น



Timeline

Thaihealth's 20-Year Journey

ตลอดการเดินทาง 20 ปี ของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ “สสส.” มีหลากหลายภารกิจ หลายแคมเปญรณรงค์ที่สร้างความเปลี่ยนแปลงด้าน “สุขภาวะ” ให้กับสังคมไทยอย่างมากมาย เราจะพาคุณย้อนไปดูเส้นทางการทำงานตลอด 20 ปีที่ผ่านมาของ สสส. ว่ามีภารกิจสำคัญอะไรบ้าง

พ.ศ. 2544

- จัดตั้งกองทุนสสส.

พ.ศ. 2546

- เปิดแคมเปญ “งดเหล้าเข้าพรรษา”
- ผลักดันการเกิดขึ้นของคณะกรรมการควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (คบอช.)

พ.ศ. 2547

- เริ่มต้นโครงการ Happy Workplace
- ผลักดันการแข่งขันกีฬาปลอดเหล้าในหมู่บ้าน
- ผลักดันจัดตั้งศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.)

พ.ศ. 2548

- ร่วมพัฒนาแอปพลิเคชัน DoctorMe กับหมอชาวบ้าน
- ก่อตั้งศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)
- เริ่มแคมเปญรณรงค์ “กระเช้าปลอดเหล้า”
- ก่อตั้งศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน (ศปถ.)
- เริ่มแคมเปญรณรงค์ “จน เครียด กินเหล้า”

พ.ศ. 2549

- รณรงค์วัฒนธรรมปลอดเหล้าในเทศกาลต่างๆ เช่น สงกรานต์ หรือ ลอยกระทง
- ให้การสนับสนุนเครือข่ายหมออนามัยรณรงค์ลดอุบัติเหตุทั่วประเทศ
- รณรงค์การยุติตลาดนมหวานสำหรับทารก

พ.ศ. 2555

- เปิดศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
- เริ่มต้นแคมเปญ “วิ่งสู้ชีวิตใหม่”
- จัดทำระบบวิเคราะห์ข้อมูลอุบัติเหตุทางถนน 3 ฐาน

พ.ศ. 2554

- ผลักดัน พ.ร.บ. กองทุนการออมแห่งชาติ
- ริเริ่มโครงการสวดมนต์ข้ามปี
- สนับสนุนจัดตั้งศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน (CGS)

พ.ศ. 2553

- พัฒนากลไก “สภาผู้นำชุมชน”
- ทำการพัฒนาฐานข้อมูลตำบลสุขภาพ TCNAP และกระบวนการวิจัยชุมชน RECAP
- ร่วมผลักดันทศวรรษความปลอดภัยทางถนน

พ.ศ. 2552

- เริ่มต้นสร้างความร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) กว่า 400 แห่ง
- จัดตั้งสายด่วนเลิกบุหรี่ QuitLine 1600
- ให้การสนับสนุนกระทรวงคมนาคม จัดทำแผนแม่บทความปลอดภัยทางถนน พ.ศ. 2552-2555

พ.ศ. 2551

- ประกาศให้วันเข้าพรรษาเป็น “วันงดดื่มสุราแห่งชาติ”
- ผลักดันจนเกิดการออกพ.ร.บ. ควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2551 ฉบับแรกของไทย
- เริ่มการรณรงค์ “ให้เหล้า = แย่”

พ.ศ. 2550

- สนับสนุนมติ ครม. เรื่องการจัดเรตติ้งวิทยุโทรทัศน์
- เริ่มการรณรงค์ “แค่ขยับ = ออกกำลังกาย”
- ร่วมเชื่อมต่อความเปลี่ยนแปลงจัดตั้ง “ทิวสาธารณะ”

พ.ศ. 2556

- ผลักดันการพัฒนารฐานข้อมูลกิจกรรมทางกายระดับประเทศ GPQA
- ผลักดันการจัดตั้งศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ (PARC)
- ร่วมเป็นเจ้าภาพ IUHPE ครั้งที่ 21

พ.ศ. 2557

- เริ่มต้นพัฒนาสุขภาพะผู้ต้องขังหญิง
- ร่วมขับเคลื่อน พ.ร.บ. การป้องกันและแก้ไขปัญาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น
- ผลักดันพัฒนานโยบายระดับชาติเพื่อป้องกันความพิการแต่กำเนิด

พ.ศ. 2558

- ผลักดันศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ 4 ภาค
- ผลักดัน พ.ร.บ. กองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ พ.ศ. 2558
- ผลักดันมาตรการควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

พ.ศ. 2559

- ผลักดันให้เกิด พ.ร.บ. การป้องกันและแก้ไขปัญาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น 2559
- รวมเป็นเจ้าภาพ ISPAH 2016
- จัดโครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทยผ่านเครือข่ายหมออนามัย และ อสม.
- ผลักดันความร่วมมือเพื่อสร้างงานสร้างอาชีพคนพิการ 10,000 อัตรา

พ.ศ. 2560

- ครบรอบ 15 ปี สสส. การเดินทางของความสุข
- ผลักดันให้เกิด พ.ร.บ. ควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก พ.ศ. 2560
- ผลักดันให้เกิด พ.ร.บ. ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560
- ผลักดันให้เกิดธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ พ.ศ. 2560

พ.ศ. 2564

- สสส. ครบรอบ 20 ปี
- ได้รับรางวัล Nelson Mandela Award for Health Promotion 2021
- ร่วมทำงานจัดการข้อมูลและสื่อสารเรื่องโควิด-19 ผ่าน ไทยรู้สู้โควิด หมอพร้อม และ Hfocus
- ขยายผล รูปแบบ และกลไกการป้องกันโควิด-19 สำหรับหมู่บ้านจัดสรรในพื้นที่เขตเมือง
- ร่วมสนับสนุนจัดตั้ง Community Isolation
- พัฒนาชุดสื่อให้ความรู้เกี่ยวกับวัคซีนโควิด-19 สำหรับแรงงานข้ามชาติ 4 ภาษา ได้แก่ อังกฤษ เมียนมาร์ ลาว กัมพูชา

พ.ศ. 2563

- ร่วมสนับสนุนและพัฒนาระบบสื่อสารข้อมูลสุขภาพระดับชาติ “ไทยรู้สู้โควิด”
- ร่วมพัฒนารูปแบบการดูแลผู้ป่วยโควิด-19 และผู้ได้รับผลกระทบในมิติสังคม
- ร่วมพัฒนาต้นแบบการค้นหาผู้ป่วยโควิด-19 เชิงรุก
- ร่วมพัฒนาระบบ Telemedicine เพื่อใช้ในการสอบสวนโรค การติดตามอาการของผู้ป่วยโควิด-19
- ผลักดันสวัสดิการเงินอุดหนุนเพื่อการเลี้ยงดูเด็กเล็กถ้วนหน้า

พ.ศ. 2562

- พัฒนา ThaiHealth Academy
- ขับเคลื่อนธนาคารเวลา (Time Bank)
- ผลักดันให้เกิด พ.ร.บ. การจัดตั้งสภาองค์กรของผู้บริโภค พ.ศ. 2562

พ.ศ. 2561

- ผลักดันข้อเสนอเพิ่มภาษีในเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล
- WHO ยก สสส. เป็นต้นแบบกลไกสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค NCDs
- เริ่มการประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHealth Inno Awards)
- พัฒนาดต้นแบบการสร้างเสริมสุขภาพะคนไร้บ้านแบบครบวงจร



นวัตกรรม ความสุขที่ยั่งยืน

พฤติกรรม วิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ หากมีความเชื่อและร่วมกันลงมือทำให้เกิดขึ้นจริง และนอกเหนือจากความเชื่อ การสร้างนวัตกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลงวิถีสุขภาวะก็ถือเป็นสิ่งที่ สสส. เดินหน้าทำอย่างจริงจังจนตลอด 20 ปี

ในโอกาสครบรอบ 20 ปี ที่ สสส. และภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพกว่า 20,000 องค์กร/คนได้ร่วมกันวางรากฐานการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนให้เติบโตและเข้มแข็ง พร้อมพัฒนาสู่การเป็น **“สังคมแห่งสุขภาวะอย่างยั่งยืน”** จึงได้จัดแสดงนวัตกรรมสุขภาวะ ที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม วิถีชีวิต และสภาพแวดล้อม ตลอดจนเพื่อสื่อสารให้สังคมไทยมีความเข้าใจในบทบาทการดำเนินงาน ความสำคัญและคุณค่าของงานขับเคลื่อนการสร้างสังคมสุขภาวะร่วมกับภาคีเครือข่าย

นิทรรศการ 20 ปี ภาคีสร้างสุข (Virtual Exhibition)

ด้วยเพราะโควิด-19 ทำให้เกิดชีวิตวิถีใหม่ การจัดแสดงงานนำเสนอประสบการณ์การขับเคลื่อนสังคมสุขภาวะที่ผ่านมา และการแสดงแผนงานที่ สสส. จะมุ่งมั่นในทศวรรษหน้า จะถูกถ่ายทอดผ่านโซนนิทรรศการ 3 โซนบนระบบออนไลน์ทั้งหมด



• โซนที่ 1 องค์กรขับเคลื่อนสังคมสุขภาวะ Health Promotion Agency

พาไปรู้จักจุดเริ่มต้นของ “องค์กรที่เติบโตพร้อมสังคมสุขภาพดี” ด้วยการใช้นวัตกรรมขับเคลื่อนสังคมสุขภาวะ ที่กำเนิดขึ้นมาจากวิธีการและรูปแบบใหม่ในการสร้างองค์กรอิสระ โดยการนำงบประมาณจากภาษีหรือและแอลกอฮอล์ (Sin Tax) ที่เป็นนวัตกรรมกลไกการเงินการคลัง (Innovative Financing) มาบริหารจัดการ และกระบวนการบริหารการทำงานที่เน้นความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายที่มีความเชี่ยวชาญหลากหลายสาขา (Multi-Sectoral) ตั้งแต่ระดับชุมชน ถึงระดับประเทศ พร้อมรับชมเส้นทางการทำงานขับเคลื่อนสังคมกว่า 20 ปี เพื่อให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ผ่าน Interactive timeline และทิศทางการขับเคลื่อนในอีก 10 ปีข้างหน้า ที่ท้าทายยิ่งขึ้น

• โซนที่ 2 ยุทธศาสตร์คุณภาพชีวิตให้สังคมไทย

เมื่อการสร้างสังคมสุขภาวะมิใช่งานที่ทำได้ตามลำพัง แต่เป็นการทำงานโดยผสมผสานวิทยาการหลากหลายด้าน สานทุกพลังให้มาสู่เป้าหมายเดียวกัน จนกลายเป็นศาสตร์แห่งการสร้างเสริมสุขภาพ (Working Model) ของ สสส. ที่สร้างผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงให้กับสังคมไทย พร้อมรับชมตัวอย่างผลงาน (Showcase) จากภาคีเครือข่ายภายในงาน ซึ่งจะแบ่งเป็นงานด้านนโยบาย ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงค่านิยมทางสังคม การผลักดันให้เกิดกฎหมายในระดับประเทศ และข้อตกลงระดับชุมชน ด้านงานสานพลังชุมชน ที่เกิดขึ้นได้เพราะการร่วมมือกันของคนในชุมชน

• โซนที่ 3 ความท้าทายในอนาคต

สุขภาพไม่ใช่แค่เรื่องของยา แต่เป็นเรื่องของการดูแลสุขภาพ สิ่งแวดล้อม วิถีชีวิตผู้คน และปรับตัวตามบริบทของโลกที่หมุนเร็วขึ้นทุกที นี่คือการท้าทายของ สสส. และภาคีเครือข่ายที่ร่วมมือกันกว่า 15,000-20,000 คน/องค์กรที่ต้องทำงานกับการเปลี่ยนความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมไปพร้อมๆ กัน สสส. จึงอยากส่งต่อปณิธานในการขับเคลื่อนสังคมสุขภาวะ เพื่อสร้างสรรค์สังคมสุขภาพดีไปด้วยกัน เพราะเราเชื่อว่าสุขภาพที่ดีเป็นของประชาชนทุกคน ร่วมส่งต่อปณิธานผ่าน Interactive board ที่ทุกคนสามารถเป็นส่วนหนึ่งของการมีส่วนร่วมในการสร้างสังคมสุขภาพดีไปด้วยกัน

แนวทางการทำงานรูปแบบใหม่ สสส.

การทำงานของ สสส. ได้ผลิดอกออกผล แดกแขนงการทำงานเพื่อมุ่งไปสู่การสร้างเสริมงานสุขภาวะในหลาย ๆ รูปแบบ โดยเกิดหน่วยงานพิเศษ คือ สถาบันการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHeath Academy) มีพันธกิจในการพัฒนาศักยภาพและให้คำปรึกษาภาคีเครือข่ายเพื่อยกระดับขีดความสามารถนักสร้างเสริมสุขภาพมืออาชีพ และศูนย์กิจกรรมสร้างสุข (SOOK Enterprice) มีพันธกิจในการขยายผล สร้างเสริมประสบการณ์ด้านสุขภาวะให้เข้าถึงประชาชน ผ่านกิจกรรมและผลิตภัณฑ์สุขภาวะที่สร้างสรรค์สานความร่วมมือและบริหารจัดการเครือข่ายให้เกิดการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนิทรรศการ 20 ปี ภาคีสร้างสุข (Virtual Exhibition) แล้ว โซนนวัตกรรมสร้างสุข ได้รวบรวมนวัตกรรมสุขภาวะหลากหลายรูปแบบ ที่เกิดจากการร่วมคิดร่วมสร้าง จนกลายเป็นผลงานที่ถูกนำไปต่อยอดเพื่อสร้างประโยชน์ให้สังคมอย่างมากมาย

จุดประกายนวัตกรรมความสุข

นำเสนอนวัตกรรมแนวคิด และกระบวนการขับเคลื่อนสังคมสุขภาวะ ด้วยความมุ่งมั่น การสานพลังในการแก้ไข ปัญหา เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนในสังคม

+ เครื่องมือปรับพฤติกรรมบุคคล

- สมุนไพรตัวช่วยเลิกบุหรี่
- ลดการบริโภคหวานลดการบริโภคเค็ม
- MASK 4 ALL
- Fun D นวัตกรรมส่งเสริมทันตสุขภาพ
- นวัตกรรมจุดเลิกบุหรี่
- Condom4Teen by p2h
- การขับเคลื่อนองค์กรสุขภาวะภาครัฐ

+ เครื่องมือสนับสนุนการทำงาน

- พลังเมืองไทยสู้ภัยวิกฤติ (citizen resilience)
- Happy university
- กิจกรรมเล่นตามวัย
- เกณฑ์ Health Literacy Organization (HLO)
- เพศวิถีศึกษารอบด้านสำหรับเยาวชน ที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน โดย วิทยาลัยราชสุดา
- How to be องค์กรสุขภาวะ โดยมูลนิธิเครื่องนุ่งห่ม
- เครื่องมือวัดความรู้ด้านสุขภาพ Health Literacy

+ ชุดความรู้ Knowledge

- ถอดรหัส 8 เมนูสู่การสร้างเสริมสุขภาพ
- ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา
- สงมไทยไกลโรค
- ศูนย์วิจัยเพื่อการจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ
- ชุดการเรียนรู้ปัจจัยเสี่ยง
- ฉลาดซื้อ

+ คับแบบเชิงนโยบาย มาตรการ หรือพื้นที่ต้นแบบ

- กลไกสภาผู้นำชุมชน : รากฐานการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืน
- ธรรมนูญเรื่องเหล้า
- การจ้างงานคนพิการ
- แอลกอฮอล์กับการลดปัญหาความรุนแรง
- การสร้างมุมมองการรับรู้ใหม่ด้านกิจกรรมทางกาย
- การจัดการสุขภาวะชุมชน

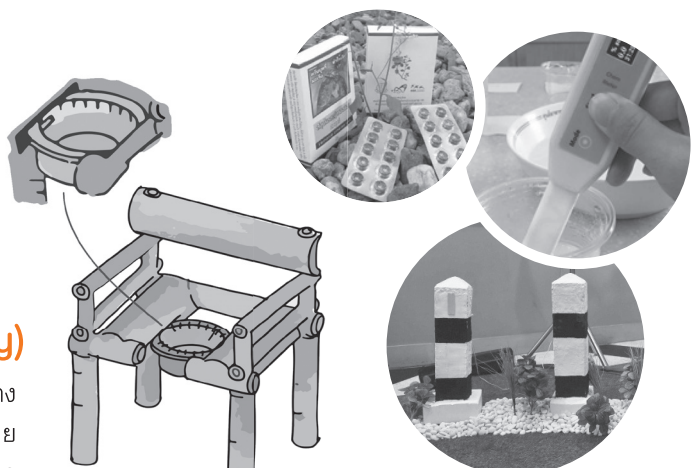
ตลาดสร้างสุข (Market Place)

นำเสนอแนวคิด ผลิตภัณฑ์ที่สร้างคุณค่าต่อสังคมในมิติต่าง ๆ อาทิ ปั่นกันอิม ร้านอยู่ได้ สังคมอยู่รอดที่นอกจากอิมท้องแล้วยังเป็นการร่วมทำบุญอีกทางหนึ่งด้วย

ต่อยอดนวัตกรรมความสุข (Innovation & Intellectual Property)

แสดงผลงานนวัตกรรมและทรัพย์สินทางปัญญาบางส่วน ของ สสส. และภาคีเครือข่ายที่ร่วมคิดร่วมสร้าง เพื่อใช้ดำเนินงานในการสร้างเสริมสุขภาพ เพิ่มโอกาสให้ผู้ที่สนใจสามารถ

ติดต่อขอผลงานไปต่อยอดหรือใช้ประโยชน์ในการสร้างเสริมสุขภาพในวงกว้างต่อไป อาทิ อนุสิทธิบัตรผลิตภัณฑ์ลูกอมสมุนไพรหญ้าหมอน้อยที่มีสรรพคุณช่วยลดการสูบบุหรี่ แก้อาการท้องอืดสำหรับขับถ่าย เครื่องมือวัดความเข้มข้นของชุมชนท้องถิ่น ชุดปลูกผักสวนครัวอัจฉริยะ SOOK ซ่อนปรุสด เครื่องวัดความเค็ม Salt Meter และเสาหลักนำทางจากยางพารา เป็นต้น



ติดตามข้อมูลได้ผ่านเว็บไซต์
<https://20th.thaihealth.or.th>



สสส. ทำงานร่วมกับภาคีเครือข่าย
ทั่วประเทศไทย กว่า 20,000 ภาคี หลาย ๆ
ความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพเกิดขึ้นได้จาก
การผสานไอเดีย ร่วมกันผลักดันจนเกิดขึ้น
จริง อะไรคือ “ความฝัน ความหวัง และการ
เปลี่ยนแปลง” ที่จะเกิดขึ้นในทศวรรษต่อไป



ดร.ประภาศิต กายะสิทธิ์
รองผู้จัดการกองทุน สสส.

“สสส. ไม่สามารถเกิดขึ้น หรือทำงานได้ด้วยคนใดคนหนึ่ง
แต่เกิดจากทุก ๆ คนร่วมสร้างมาด้วยกัน ใช้ศาสตร์ความรู้
หลาย ๆ ด้านมาทำงานเชื่อมประสานกัน แม้หลังจากนี้หนทาง
ที่ต้องเดินยังยาวไกล เหมือนไม่มีจุดจบ ไม่เห็นเส้นชัยใกล้ ๆ
เพราะปัญหาสุขภาพ สภาพแวดล้อม สังคม เปลี่ยนแปลง
อยู่ตลอดเวลา ทางข้างหน้าอาจจะยังมีอุปสรรค มีสิ่งที่ต้อง
ยกระดับสู่ต่อไป วันที่จะประสบความสำเร็จ ก็คือ วันที่สังคม
เคลื่อนไปข้างหน้าและเปลี่ยนไปสู่สังคมสุขภาวะ”

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม
ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุน
สสส. และรศ.ผู้อำนวยการ
สำนักสร้างเสริมวิถีชีวิต
สุขภาวะ สสส.

“สุขภาพไม่ใช่เพียงแค่เรื่องเจ็บไข้ได้ป่วยหรือการรักษาโรค
แต่หมายรวมถึงปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพด้วย
ทั้งสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม และวิถีชีวิต โดยเฉพาะในยุค
ที่โลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จึงมีโจทย์ใหม่ ๆ เข้ามา
ท้าทายเสมอ เมื่อพูดถึงการมีสุขภาวะที่ดี ในยุคนี้เราจึงกำลัง
พูดถึงการพัฒนาโลกไปอย่างสมดุล ทั้งการดูแลสุขภาพ
ในระดับบุคคล และการสร้างปัจจัยแวดล้อมที่จะส่งเสริม
ให้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ภายใต้การใช้ทรัพยากรอย่างมี
ประสิทธิภาพ”



ศ.นพ.ประกิจ วาทิสารทกิจ

ประธานมูลนิธิธรรมาภิบาล เพื่อการไม่สูบบุหรี่



“สสส. เชื่อมาตั้งแต่ต้นว่า
“ป้องกัน” ดีกว่า “รักษา” นำไปสู่
แนวทาง “สร้าง” นำ “ซ่อม” ที่ผ่านมา สสส. มีกลไกในการ
สนับสนุนภาคี ทำในสิ่งที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพ
สิ่งแวดล้อม กรอบพฤติกรรมที่ทำให้คนสุขภาพดีขึ้น ความหวัง
ของผมที่มีต่ออนาคตของ สสส. ก็คือ การทำให้สังคมไทยเข้าใจ
คอนเซปต์เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพมากยิ่งขึ้น ไม่ใช่คิดถึง
เรื่องสุขภาพต่อเมื่อไม่สบาย หรือคิดถึงความปลอดภัยเมื่อเกิด
อุบัติเหตุ แต่ต้องทำให้ตัวเองสุขภาพดีก่อนที่จะป่วย ผ่านทั้งกลไก
ทางสังคมและนโยบายของรัฐบาล โดยเรื่องเหล่านี้ไม่ใช่ภาระของ
กระทรวงสาธารณสุขเท่านั้น แต่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็น
กระทรวงศึกษา ที่มีหน้าที่ให้ความรู้ กระทรวงการคลังที่ทำหน้าที่
จัดเก็บภาษี กระทรวงพาณิชย์ในการดูแลสินค้าทำลายสุขภาพ
ทั้งหลาย ก็ต้องร่วมมือกัน”

เบญจมาภรณ์ ลิมปิษเฐียร
ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุน สสส.
และรศ.ผู้อำนวยการ
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สสส.



“ในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา มีประสบการณ์มากมายที่ สสส.
ได้พบและเรียนรู้ระหว่างทาง ทำให้ สสส. เติบโตทางความคิด
และแลกเปลี่ยนประเด็นการทำงาน จากจุดเริ่มต้นที่มีเพียงงาน
ไม่กี่ประเด็น แต่จากการทำงาน และเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ทำให้ สสส.
มีเพื่อนร่วมทางอีกจำนวนมากที่ร่วมกันทำงานในประเด็นเชิง
สุขภาวะที่ครอบคลุมและหลากหลาย ในวันข้างหน้า สสส. จะยัง
เป็นองค์กรชั้นนำในการสร้างเสริมสุขภาพ
ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เพื่อขึ้นสู่สังคมต่อไป”

ภก.สงกรานต์ ภาคโชคดี
ผู้อำนวยการสำนักงาน
เครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)



“สสส. เป็นองค์กรนวัตกรรม ที่ทำงาน
เพื่อตอบโจทย์การสร้างสุขภาพ มีหลักการ
ทำงานที่รวมพลังทุกภาคส่วน ร่วมกันผลักดันเชิงระบบ ให้เกิด
พลังในการเปลี่ยนแปลงสูง และเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องแรงผลักดัน
พลังของเครือข่ายจึงสำคัญ เช่น เครือข่ายงดเหล้า มีคนทำงาน
ในทุกจังหวัด จึงสร้างพลังในการเปลี่ยนแปลงได้ แม้ในประเด็นที่
หยั่งรากลึกมานานจนยากต่อการเปลี่ยนแปลง สิ่งที่เราคาดหวังให้
เกิดขึ้นในอนาคต คือ การที่คนไทยตระหนักว่า การสร้างสุขภาพ
เป็นเรื่องของทุกคน และอยากมีส่วนร่วม ทั้งเปลี่ยนแปลงตนเอง
และร่วมผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงระบบด้วย”



นพ.วิทยา ชاذิปัญญาชัย

ประธานแผนงานสนับสนุน
การป้องกันอุบัติเหตุจากรถระดับจังหวัด (สอจร.)
และผู้เชี่ยวชาญในคณะที่ปรึกษาขององค์การ
อนามัยโลกด้านการป้องกันการบาดเจ็บ

“ในห้วงเวลาไม่กี่ปีที่ผ่านมานี้มีสัญญาณบอกเหตุหลายอย่างบ่งชี้ว่า โลกของเรากำลังขยับเข้าสู่วิกฤตอันใหญ่หลวงอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องภาวะโลกร้อน อุบัติภัย สาธารณภัย โรคระบาด วิกฤตอาหาร น้ำดื่ม ผลกระทบจากสภาพแวดล้อมที่ล้วนเกิดจากน้ำมือของมนุษย์ จะย้อนกลับมาทำลายมนุษย์เอง ซึ่งผลกระทบนั้นส่งผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ในทุกมิติ การมองเห็นถึงปัญหา และร่วมกันลงมือแก้ปัญหาปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเป็นสิ่งที่ต้องลงมือทำทันที สสส. จะเป็นหัวหอกนำการเปลี่ยนแปลงแก้ไข”

สารี อ๋องสมหวัง

เลขาธิการสภา
องค์กรของผู้บริโภค
อดีตเลขาธิการมูลนิธิ
เพื่อผู้บริโภค



“สังคมจะเปลี่ยนแปลงได้หากมีข้อมูลที่ใช้ในการตัดสินใจ เช่น ข้อมูลการเจ็บป่วยในอาหาร ข้อมูลของสินค้าที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ สิ่งเหล่านี้มองไม่เห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่ต้องใช้การวิเคราะห์ จัดทำข้อมูล ซึ่งสภาองค์กรของผู้บริโภค เชื่อตรงกับ สสส. ว่า ข้อมูลทางสุขภาพจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ทั้งด้านพฤติกรรมผู้บริโภค และผู้ผลิตจะปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อให้มีสินค้าต้องตามความต้องการ ลดผลกระทบทางสุขภาพลง”



พระไพศาล วิสาโล

เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต

“ในทัศนะของอาตมา
สสส. ทำให้ผู้คนตระหนักว่า

เรื่องของสุขภาพไม่ใช่แค่เรื่องของร่างกายอย่างเดียว แต่รวมไปถึงมิติของจิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม และจิตวิญญาณ ซึ่งหมายความว่า การจะมีสุขภาพดีไม่ใช่แค่เรื่องมีอาหารการกินดี มีโรงพยาบาลดี แต่ต้องมีมาตรการหรือกลไกทางสังคม จนไปถึงเศรษฐกิจการเมือง ที่จะช่วยให้สังคมมีมิติทั้งทางด้านสุขภาพกายและจิตใจดี”

นพ.วิโรจน์ คังเจริญเสถียร

ที่ปรึกษาลำนักงานปลัดกระทรวง
สาธารณสุขด้านต่างประเทศ
และสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพ
ระหว่างประเทศ (IHPP)



“การสร้างเสริมสุขภาพ” เป็นทางเลือกเดียวที่ทำให้ประชาชนไทยมีสุขภาพแข็งแรง การลงทุนกับการรักษาพยาบาลจะมากมายมหาศาลไม่สิ้นสุด หากประชาชนไม่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) โจทย์สำคัญคือทำอย่างไรให้คนมีความตระหนักรู้ด้านสุขภาพ (Health Conscious) ซึ่งการสร้างสุขภาพเป็นเรื่องของทุกคน แต่ก็ไม่ใช่ประชาชนที่ต้องแบกรับไปฝ่ายเดียว รัฐเองก็มีหน้าที่ในการคุ้มครองสุขภาพของประชาชน โดยการสร้างสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี สิ่งที่สำคัญ สสส. ทำมาตลอด 20 ปี คือการลดปัจจัยเสี่ยง เพิ่มปัจจัยสร้างเสริมสุขภาพ ช่วยลดภาวะการเจ็บป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรด้วยโรค NCDs ดังนั้นหากคนไทยไม่มี สสส. เมื่อ 20 ปีที่แล้ว เชื่อว่าบริษัทบุหรี่ เหล้า ก็จะโหมยั่วชวนด้วยกลยุทธ์ต่าง ๆ ทำให้คนสูบบุหรี่ กินเหล้าเพิ่มมากขึ้นกว่านี้ ปัจจุบัน สสส. ก็ทำงานต่อสู้กับสินค้าที่ทำลายสุขภาพเหมือนไม้ซีกที่จัดไม่ซุง แต่ก็คาดหวังว่า ไม้ซีกจะจัดไม่ซุงได้สำเร็จ และกลายเป็น “แจ๊คผู้ล้มยักษ์” ในที่สุด”



พญ.วิชรา ริ้วไพบูลย์ ผู้อำนวยการสถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ

“มันเป็นเรื่องความเชื่อใจกันและกันว่า เราจริงจังในการสร้างเสริมสุขภาพประชาชน หลายครั้งอาจได้ยินคำพูดว่า สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง แต่สิ่งที่ทำให้เชื่อว่าสุขภาพดีเกิดขึ้นได้จริง เพราะกระบวนการทำงานของ สสส. ที่สร้างกระบวนการมีสุขภาพดีด้วยรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งในอนาคตจะขยับวิธีคิดไปสู่การสร้าง สุขภาพสมรรถนะ “Functional health” ที่ทำให้คนทุกกลุ่มมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองในการดำรงชีวิตได้ แม้ว่าจะมีความแตกต่างทางกายภาพอย่างไร ก็ต้องไม่ถูกกีดกันจากการมีสุขภาพดี”

ปั่นจักรยาน เคล็ดไม่ลับช่วยหลับดี

วิจัยชี้ออกกำลังกายก่อนนอนทำได้

หลายคนอาจมีภาพจำว่า การออกกำลังกายต้องเกิดขึ้นตอนเช้า แต่ถ้าไลฟ์สไตล์ไม่ไหวก็อย่าฝืน ส่วนถ้ากังวลเรื่องการออกกำลังกายตอนค่ำหรือก่อนเข้านอนจะทำให้นอนไม่หลับหรือไม่ ก็มีงานวิจัยมาตอบว่า มีวิธีที่ออกกำลังกายแล้วจะทำให้นอนหลับสบาย

จากผลการวิจัยล่าสุดที่ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านเวชศาสตร์การนอนหลับ สลึฟ เมดิซิน รีวิวส์ (Sleep Medicine Reviews) ที่นักวิจัยค้นคว้าและทดสอบมาให้เสร็จสรรพพบว่า ออกกำลังกายแบบไหน อย่างไรถึงจะทำให้คุณนอนหลับสบาย และตื่นมาอย่างสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

คณะผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากการศึกษาทั้งหมด 15 การศึกษานำมาวิเคราะห์รวมเป็นงานวิจัยใหม่ โดยมุ่งศึกษาถึงผลของการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่เน้นการเสริมความแข็งแรงของหัวใจและปอดให้สามารถนำออกซิเจนมาใช้ได้มากขึ้น โดยเลือกวิธีออกกำลังกายมาหลายชนิด ก่อนจะหาคำตอบว่าชนิดไหนเหมาะสมในการส่งเสริมการนอนหลับมากที่สุด

ที่สำคัญนักวิจัยต้องการหาคำตอบว่า ต้องทำช่วงเวลาไหนก่อนเข้านอนถึงจะมีผลดีเต็มที่ ทั้งนี้กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นคนวัยหนุ่มสาวถึงวัยกลางคน ซึ่งมีระยะเวลาการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ช่วงด้วยกัน ดังนี้ ออกกำลังกายเสร็จนานเกิน 2 ชั่วโมงแล้วจึงนอน ออกกำลังกายเสร็จน้อยกว่า 2 ชั่วโมงแล้วนอน และกลุ่มสุดท้ายคือออกกำลังกายเสร็จได้ประมาณ 2 ชั่วโมงพอดีถึงได้เข้านอน

ขั้นตอนการศึกษานั้น นักวิจัยได้ตรวจสอบและเปรียบเทียบคุณภาพการนอนหลับ และสุขภาพโดยรวมของคนในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ประเภทนี้ อีกทั้งได้นำปัจจัยด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันมารวมไว้ในการวิเคราะห์ด้วย ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่ชอบนั่ง ๆ นอน ๆ หรือพฤติกรรมที่มีแนวโน้มชอบออกกำลังกายอยู่แล้ว เพื่อจะได้ดูว่าเมื่อที่กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ได้ออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอแล้ว มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับ และสุขภาพโดยรวมของพวกเขาแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

ทั้งนี้เมื่อเปรียบเทียบวิธีการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอรูปแบบต่าง ๆ แล้ว นักวิจัยที่มนี่ ซึ่งนำโดยคุณเมโลดี โมแกรส นักวิจัยประจำที่หน่วยวิจัยด้านการนอนหลับ ชื่อ เพอร์ฟอรั่ม สลึฟ แล็บ แห่งมหาวิทยาลัยคอนคอร์เดีย เมืองมอนทรีออล รัฐควิเบก ประเทศแคนาดา ได้ข้อสรุปว่า การปั่นจักรยาน เป็นการออกกำลังกายก่อนนอนที่มีแนวโน้มจะให้ผลดีต่อสุขภาพการนอนมากที่สุด

“การออกกำลังกายชนิดคาร์ดิโอ อย่างการปั่นจักรยานนี้ พบว่า มีผลดีในเรื่องการช่วยให้นอนหลับได้ดีที่สุด ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ขึ้นอยู่กับ การจัดตารางเวลาการออกกำลังกายและการนอนให้เหมาะสมด้วย ถึงจะได้ผลดีที่สุด” นักวิจัยหญิงกล่าว

สำหรับเหตุผลที่ว่า ทำไมการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ อย่างเช่น การปั่นจักรยานถึงมีผลต่อการนอนหลับของคนเรา คณะผู้ทำวิจัยได้อธิบายว่า เป็นเพราะการออกกำลังกายประเภทนี้ จะส่งผลต่อการกระตุ้นอุณหภูมิของแกนกลางร่างกายให้สูงขึ้นขณะที่กำลังออกกำลังกาย ซึ่งกระบวนการกระตุ้นอุณหภูมิที่วุ่นวายนี้เองที่มีประโยชน์ต่อระบบการควบคุมอุณหภูมิร่างกายให้เหมาะสมในช่วงเวลาหลังจากนั้น

โดย ณ เวลาที่เราออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ ความร้อนในร่างกายของเราจะพุ่งขึ้นสูงมาก และเมื่อเราผ่อนคลายร่างกายลง หลังการใช้ร่างกายอย่างหนักแล้ว ร่างกายก็จะปรับลดอุณหภูมิลงให้เหมาะสมแก่การนอนหลับพักผ่อน ซึ่งนักวิจัยชี้ว่าเป็นหลักการที่ใกล้เคียงกันกับหลักการที่อธิบายว่า ทำไมถึงแนะนำให้อาบน้ำอุ่นก่อนนอนแล้วจะหลับสบาย กล่าวคือ การทำแบบนี้เป็นการส่งสัญญาณให้ร่างกายปรับลดอุณหภูมิแกนกลางอย่างรวดเร็วหลังจากที่ร้อนขึ้น ดังนั้นร่างกายจึงพร้อมจะหลับเร็วขึ้นตามไปด้วยนั่นเอง



อย่างไรก็ดี นักวิจัยมีคำเตือนตัวโต ๆ สำหรับคนที่ไม่สามารถเผื่อเวลาไว้ 2 ชั่วโมงหลังการออกกำลังกายปั่น ให้หัวใจสูบฉีดอย่างเต็มที่แบบนี้ได้ว่า ไม่ควรเลือกรูปแบบการออกกำลังกายแบบนี้ก่อนนอน เพราะหากไม่สามารถเผื่อเวลาให้ร่างกายได้ค่อย ๆ ผ่อนคลายลง แล้วเกิดหลับไปก่อน ซึ่งกรณีนี้นักวิจัยบอกว่ามักจะเกิดกับคนประเภทที่ชอบนอนตื่นเช้า ๆ ผลที่จะตามมาคือ แทนที่จะนอนหลับลึกและดี จะกลายเป็นว่า ร่างกายรู้สึกง่วงนอนไม่พอ หรือกล่าวในอีกทางหนึ่งว่า ได้คุณภาพการนอนไม่ดีพอ ทำให้ร่างกายอ่อนล้าเมื่อตื่นขึ้นมาในวันใหม่ โดยจะสังเกตได้ว่า มักจะมีความอ่อนเพลีย และง่วงนอนในช่วงเวลากลางวัน



สำหรับคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการออกกำลังกายก่อนนอนให้เหมาะสมและได้ผลดีนั้น คุณเมโลดี หัวหน้าทีมวิจัย แนะนำให้เลือกออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอหนัก ๆ ในช่วงหัวค่ำ เป็นเวลาประมาณครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง และที่สำคัญไปกว่านั้นคือ จำเป็นต้องจัดตารางการออกกำลังกายเช่นนี้ แล้วตามด้วยเวลาการนอนให้มีความคงเส้นคงวา เพื่อให้ร่างกายและวงจรหลับตื่นของร่างกายเราเคยชินถึงจะได้ผลดีที่สุดในการสร้างเสริมสุขภาพ

ด้านมูลนิธิการนอนหลับ (Sleep Foundation) องค์กรไม่แสวงกำไรที่มุ่งเน้นส่งเสริมองค์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพการนอน ซึ่งตั้งอยู่ที่เมืองซีแอตเทิล รัฐวอชิงตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า การออกกำลังกายช่วยให้การหลับดี เพราะทำให้เกิดการจำลองการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิแกนกลางในลักษณะที่เหมือนกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติก่อนที่ร่างกายเราจะง่วงนอน นอกจากนั้นแล้ว การออกกำลังกายยังพบด้วยว่ามีส่วนช่วยในการปรับนาฬิกาในร่างกายของเรา ซึ่งจะยึดโยงกับเวลาที่เราก่ออกกำลังกายในแต่ละวัน อีกทั้งการออกกำลังกายยังพบว่ามีส่วนช่วยผ่อนคลายความวิตกกังวลและความซึมเศร้า ซึ่งเป็นปัจจัยลบต่อสุขภาพการนอนของคนเราได้ดียิ่งอีกด้วย

...แน่นอนว่าไม่ว่าจะออกกำลังกายเวลาใดก็ล้วนเป็นเรื่องดี...



📖 ออสเตรเลีย ผ่านกม.ให้หมอเท่านั้นสั่งจ่ายบุหรี่ไฟฟ้าได้

ประเทศออสเตรเลีย เพิ่งผ่านกฎหมายบังคับให้ผู้สูบหรี่ไฟฟ้าทุกคนต้องมีใบสั่งยาจากแพทย์เท่านั้นถึงจะสามารถซื้อหาสูบได้ โดยก่อนหน้านี้จะผ่านกฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าใหม่ได้ ได้มีการศึกษาติดตามผลการวิจัยต่าง ๆ มากมายจากทั่วโลกเพื่อนำมาเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ

โดยพบว่า ในช่วงเวลาสามสัปดาห์ก่อนที่กฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าจะผ่านออกมาบังคับใช้ มีรายงานถึงกรณีวัยรุ่นนักสูบหรี่ไฟฟ้ารายหนึ่งที่ถูกห้ามส่งโรงพยาบาลด้วยอาการชักหลังจากเสพยาหรี่ไฟฟ้าจนได้รับสารนิโคตินเข้าไปเกินขนาด นอกจากนั้นก็มีกรณีของเด็กเล็กเกิดปัญหาภาวะผิดปกติที่หัวใจหลังจากเผลอติมนิโคตินเหลวที่ใช้สำหรับการสูบหรี่ไฟฟ้าที่อยู๋ในบ้านเข้าไป อีกทั้งยังพบกรณีการเสียชีวิตอีกหนึ่งรายที่พบว่า เกี่ยวข้องกันกับการติมนิโคตินเหลวสำหรับบุหรี่ไฟฟ้าเข้าไปเช่นเดียวกัน



ด้านศาสตราจารย์ เอมีลี เบงค์ นักวิชาการด้านระบาดวิทยาจากมหาวิทยาลัยแห่งชาติออสเตรเลีย ผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าในออสเตรเลีย มองว่ากฎหมายควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าอันใหม่คือความหวังในการรับมือกับพิษภัยต่อสุขภาพที่มากับบุหรี่ไฟฟ้า ยกตัวอย่างเช่น สารนิโคตินที่เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนติดผลิตภัณฑ์ยาสูบ และมีผลเสียต่อพัฒนาการของสมอง ในขณะที่มีการวิจัยยืนยันว่า คนที่สูบหรี่ไฟฟ้าและได้รับสารนิโคตินด้วยวิธีนี้ จะติดนิโคตินสูงกว่าปกติถึง 3 เท่าตัว

📖 ตะลึง! พบสารเคมีลึกลับร่วม 2,000 ชนิด ในบุหรี่ไฟฟ้า



ผลการวิจัยครั้งสำคัญของคณะนักวิจัยจากโรงเรียนการสาธารณสุขสุมเบิร์ก แห่งมหาวิทยาลัยจอห์นส์ ฮอปกินส์ ที่เพนซิลเวเนียในการวิจัยทางเคมีในพิษวิทยา (Chemical Research in Toxicology) หลังตรวจสอบสารประกอบทั้งในของเหลวที่ใช้กับเครื่องสูบหรี่ไฟฟ้า และในละอองของเหลวที่ปล่อยออกออกจากเครื่องมาเพื่อให้ผู้สูบสูดเข้าไปในทางเดินหายใจและปอด

โดยคณะผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการตรวจที่เรียกว่า การพิมพ์ลายมือทางเคมี (chemical fingerprinting technique) เพื่อจำแนกแยกแยะสารประกอบในบุหรี่ไฟฟ้าอย่างละเอียดอย่างที่ยังไม่เคยมีการวิจัยไหนทำกันมาก่อนเลย ผลที่ได้พบว่าจำแนกได้สารประกอบที่จำนวนรวม ๆ 2,000 รายการ ซึ่งไม่ทราบว่าเป็นสารอะไรกันแน่ ทำให้ตั้งข้อสงสัยถึงอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้าที่อาจจะมากกว่าที่เข้าใจกันก่อนหน้านี้

อีกทั้งยังทำให้เกิดข้อกังขาว่า ผู้ผลิตผลิตภัณฑ์สำหรับบุหรี่ไฟฟ้าจะใส่สารเหล่านี้เข้าไปด้วยหรือไม่ และมีเหตุผลแอบแฝงหรือให้ออกฤทธิ์อะไรที่ผู้ผลิตไม่ยอมเปิดเผยหรือไม่ โดยในจำนวนสารเหล่านี้ พบว่า 6 ชนิด ที่มีความเป็นไปได้ว่าจะเป็นสารอันตรายต่อสุขภาพ 3 ตัวแรกเป็นสารเคมีที่ใช้ในอุตสาหกรรมที่ไม่เคยมีการตรวจพบในผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าใดๆ มาก่อน อีกสารหนึ่งเป็นยาฆ่าแมลง

ส่วนอีก 2 สารเป็นสารแต่งรสที่มีความเชื่อมโยงกับการเกิดพิษต่อระบบทางเดินหายใจ ยิ่งไปกว่านั้นแล้ว นักวิจัยพบว่า มีสารที่คล้ายไฮโดรคาร์บอน ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพและจะเกิดขึ้นเมื่อมีการเผาไหม้ หากแต่ผู้ผลิตบุหรี่ไฟฟ้ามักอ้างเสมอว่า บุหรี่ไฟฟ้าใช้ความร้อนต่ำกว่าจุดเผาไหม้และมีความปลอดภัยกว่าการสูบหรี่ที่มีการเผาไหม้



อังกฤษ เล็งออกกฎหมายบินโดรนห้ามดื่ม เข้มกว่าขับรถ 📖

นับเป็นเรื่องที่สหราชอาณาจักรจริงจังอย่างมาก ถึงขั้นมีการปรึกษารื้อกันเรื่องจะเสนอให้มีการปรับแก้กฎหมายเกี่ยวกับความปลอดภัยในการบินกันใหม่แล้ว และหนึ่งในข้อเสนอแนะนั้น เสนอแนะคือ การกำหนดปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือด หรือในลมหายใจของเจ้าหน้าที่บังคับโดรน ซึ่งในอังกฤษนั้นจำเป็นต้องมีใบอนุญาตถึงให้บริการบินได้ ไม่ว่าจะเป็นการบินเพื่อถ่ายภาพงานแต่ง เพื่อการสำรวจอาคาร หรือเพื่อการส่งสินค้าทางอากาศ

โดยมีการเสนอว่า การจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกายคนบังคับโดรนนั้นต้องเข้มข้นกว่าคนขับรถยนต์ถึงกว่า 2 เท่าตัวเลย เพราะแม้จะเป็นอากาศยานขนาดเล็กหากแต่ถ้ามีความเสี่ยงในการก่อให้เกิดความเสียหายที่ใหญ่หลวงได้เช่นกันหากไม่ได้ใช้ความระมัดระวังที่เพียงพอ การบินพลเรือนอังกฤษเปิดเผยว่าก่อนหน้านี้มีข้อร้องเรียนจากสายการบินในอังกฤษจำนวนหลายสิบเรื่อง

เช่น เหตุการณ์ที่โดรนเกือบชนเครื่องบินโดยสาร แม้ว่าจะไม่มีการระบุว่าสาเหตุมาจากการที่คนบังคับโดรนเมาขณะปฏิบัติหน้าที่ แต่ก็ยังจำเป็นต้องป้องกันไว้ก่อนอยู่ดี ทั้งนี้ อังกฤษกำลังจำเป็นต้องปรับปรุงกฎหมายการบินให้ทันสมัยเพราะคาดว่าภายในปี 2573 นี้ จะมีโดรนขึ้นบินในอังกฤษมากถึง 76,000 เครื่อง เมื่อประเมินจากความนิยมทางธุรกิจ อีกทั้งยังจะมีบริการแอร์แท็กซี่หรือแท็กซี่บินได้ ซึ่งเป็นนวัตกรรมการบินใหม่เข้ามาเพิ่มด้วย



ผู้โดยสารโปรดทราบ! กรุณาอดดื่มน้ำเมาทุกชนิดบนเที่ยวบิน 📖



ปัญหาผู้โดยสารเครื่องบินไม่ปฏิบัติตามข้อห้ามว่าด้วยการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่สายการบินไม่เสิร์ฟให้บนเครื่องบิน ยังคงเป็นเรื่องใหญ่สำหรับสายการบินในประเทศในสหรัฐอเมริกา ถึงขนาดล่าสุดหลายสายการบินจำเป็นต้องเพิ่มประกาศเรื่องห้ามดื่มบนเครื่องบินนี้เข้ากับการประกาศเรื่องความปลอดภัยพื้นฐานระหว่างบินเหมือนการรัดเข็มขัดระหว่างเครื่องขึ้นลง

บางสายการบินประกาศก่อนเครื่องขึ้นโดยพนักงานต้อนรับ และประกาศระหว่างทำการบินโดยกัปตันอีกครั้ง และก่อนเครื่องจะลงก็ต้องประกาศรวมไปกับประกาศความปลอดภัยมาตรฐานอีก นั่นเป็นเพราะว่ามีผู้โดยสารจำนวนไม่น้อยยังคงนำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขึ้นไปดื่มระหว่างเที่ยวบินตามใจชอบ แม้ว่าจะไม่มีการเสิร์ฟก็ตาม

โดยเพียงไม่กี่เดือนที่ผ่านมา มีข้อมูลจากองค์การบริหารการบินแห่งชาติสหรัฐฯ ระบุว่า ผู้โดยสารกว่า 20 คน ถูกจับดำเนินคดีและปรับเงินด้วยสาเหตุตั้งใจไม่ปฏิบัติตามข้อห้ามไม่ให้ดื่มน้ำเมาบนเครื่องบิน ปัจจุบันสายการบินในสหรัฐส่วนใหญ่ก็ยังคงมาตรการงดเสิร์ฟน้ำเมาบนเครื่องบินอย่างต่อเนื่อง ควบคู่ไปกับการบังคับให้สวมหน้ากากระหว่างเดินทาง สืบเนื่องมาจากมาตรการควบคุมการระบาดของโควิด โดยพบเพียง 1-2 สายการบินเท่านั้นที่กลับมาเสิร์ฟเครื่องดื่มในปริมาณจำกัด

“รักใครให้เขาออกกำลังกาย”

เป็นหนุ่มออกมาแรงในวงการบันเทิงไทย สำหรับ ไมค์ ภัทรเดช สงวนความดี พระเอกมากความสามารถจากช่อง 7HD โดยหากใครได้ติดตามก็จะพบว่า ไมค์ เป็นอีกคนที่ชอบออกกำลังกายเป็นชีวิตจิตใจ

วิธีบอกรักสไตล ไมค์ ภัทรเดช

ไมค์ เล่าว่า เป็นคนที่ชอบเล่นกีฬามาก ถึงขั้นถ้าไม่ได้เล่นจะหงุดหงิด โดยเริ่มออกกำลังกายมาตั้งแต่อนุบาล และตอนเด็ก ๆ เป็นนักกีฬาโรงเรียนมาโดยตลอด ทั้งวิ่งฟุตบอล เมื่อเข้าวัยรุ่นก็เป็นนักบาสเกตบอลจนถึงระดับมหาวิทยาลัย ขณะที่ไปศึกษาที่ประเทศจีนก็มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันบาสเกตบอลระดับประเทศอีกด้วย

แม้ว่าจะทำงานวงการบันเทิง และคิวแน่นขนาดไหน ไมค์ ก็มีเคล็ดลับดูแลสุขภาพ โดยเปิดเผยว่า จะพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำเยอะ ๆ จิบน้ำตลอดทั้งวัน ที่สำคัญจะหาเวลาออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เช่น วิ่ง บอดีเวท และปั่นจักรยานที่บ้าน ซึ่งเป็นการสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้รูปร่างดี และดูแลอัตราการเต้นหัวใจ ทำให้สุขภาพและหลอดเลือดแข็งแรง

นอกจากตัวเอง ไมค์ ยังเป็นคนชักชวนและสนับสนุนให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออีกด้วย ทำให้คนในบ้านก็หันมาออกกำลังกาย เพื่อทำให้สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัย เพราะออกกำลังกาย และทานอาหารที่ดีมีประโยชน์

“การดูแลสุขภาพสำคัญกับทุกคนไม่ใช่เฉพาะศิลปินนักแสดงเท่านั้น แต่การที่เราเป็นศิลปินมันยังสำคัญ เพราะเราต้องดูแลรูปร่างเพราะมันเกี่ยวข้องกับงานเรา อย่างผมตั้งแต่เข้าวงการ คนก็จำได้ว่าผมค่อนข้างดูแลตัวเอง เพราะฉะนั้นสำหรับผมมันคือมาตรฐานแล้วที่ผมทำได้ และเป็นผลดีกับร่างกายอยู่แล้วกับการที่เราออกกำลังกาย มันจะสดชื่นมากเลย” ไมค์ กล่าว

สำหรับเคล็ดลับการรับประทานอาหาร ไมค์ เผยว่า รับประทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ แต่เลือกรับประทาน เช่น มื้อเช้าก็จะปริมาณกลาง ๆ ไม่เยอะไม่น้อย แต่จะเลือกกินของที่มีประโยชน์ เน้นเอาพลังงานไปใช้ มื้อกลางวันเยอะขึ้นได้ แต่มื้อเย็นจะน้อยลงและรับประทานอาหารเร็วขึ้น ไม่รับประทานดึก และหลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม

ส่วนความเครียด ก็มีวิธีจัดการด้วยการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น และหาทางแก้ไขหาทางออก ไม่ได้วนซ้ำๆ เพราะไม่มีประโยชน์ มีแต่ทำให้ทุกข์ แต่ต้องทำสิ่งที่ควรทำเลย

ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด -19 เขาเล่าว่า ต้องปรับตัวโดยการดูแลตัวเองมากขึ้น ไม่มีใครอยากติดเชื้อ และก็ไม่มีใครอยากให้คนที่รักและครอบครัวติดเชื้อ ต้องพบเจอคนน้อยลง สวมหน้ากาก ล้างมือ ดูแลตัวเอง และส่งความห่วงใยและกำลังใจให้กันผ่านสื่อสังคมออนไลน์

“ฝากทุกคนว่า ตอนนี้เราจะต้องอยู่กับสถานการณ์การแพร่ระบาดอยู่ ต้องดูแลตัวเองให้ดี ไปไหนมาไหนก็ต้องสวมหน้ากากตลอดเวลา สิ่งที่น่าเศร้าที่สุด คือ การถอดหน้ากากรับประทานอาหารด้วยกัน ถ้าเป็นไปได้ ก็ควรดื่มน้ำก่อนคนอื่นก่อน ดูแลตัวเองด้วย รับผิดชอบต่อครอบครัวด้วย ล้างมือ หมั่นดูแลรักษาความสะอาด กลับบ้านมาก็อาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที” ไมค์ กล่าวทิ้งท้าย

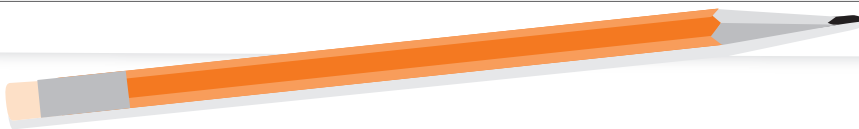
เคล็ดลับสุขภาพที่ไมค์เอามาฝากในครั้งนี้ เป็นสิ่งที่ สสส. สนับสนุนให้คนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสู่วิถีวิถีใหม่ โดยออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ สวมหน้ากาก ล้างมือบ่อยๆ และเว้นระยะห่างทางสังคม





สรุปแบบสมอง ประจําฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน มาทบทวนความหลังในวาระครบรอบ 20 ปี สสส. แคมเปญไหนโดนใจ นำไปสู่การสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาวะอย่างไร ลองเล่าให้เราได้ฟัง

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

 **Add Friends**

ร่วมสนุก...

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่ Line Bot สสส. สร้างสุข

ก่อนวันที่ 15 ธันวาคม 2564

ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน รับสเปย์แอลกอฮอล์แบบพกพาให้ไปดูแลสุนัขกันเลย





นวัตกรรมความสุข...คืออะไร ?

"พบกันในงาน 20 ปี ภาคีสร้างสุข"
8 - 10 พฤศจิกายนนี้