



จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข



ปีที่ 13
ฉบับที่ 191
กันยายน 2560

การ
เดินทาง
ของ
ความสุข

สสส
15 ปี

ร่วมติดตาม
การเดินทาง
15 ปี สสส.
ไปพร้อมกัน

แจก
ฟรี!



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

จดหมายข่าวฉบับเดือนกันยายนี เป็นวาระพิเศษที่จะขอเล่าเรื่องราวการเดินทางของความสุข ตลอด 15 ปีที่ สสส. และภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพ ได้ร่วมกันสร้างเสริมสุขภาพคนไทยให้เปี่ยมความสุขทางกาย จิต ปัญญา สังคม เราจึงได้จัดงาน **“15 ปี สสส. การเดินทางของความสุข”** เมื่อ 3 สิงหาคมที่ผ่านมา

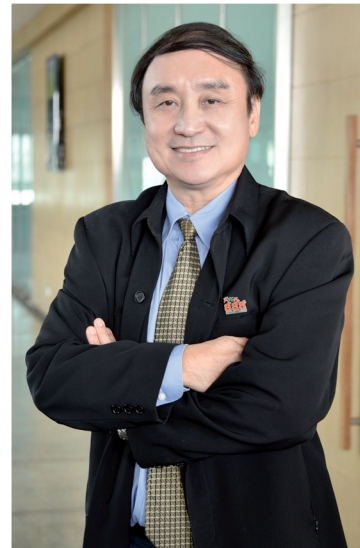
เราไม่ได้คิดเพียงจะจัดงานเฉลิมฉลอง 15 ปีของการก่อตั้งองค์กร แต่หวังจะใช้โอกาสนี้ทบทวนตนเองต่อสาธารณะ ทบทวนเหตุการณ์ก่อกำเนิดองค์กรรูปแบบใหม่นี้ขึ้นในสังคมไทย เมื่อทศวรรษครึ่งมาแล้ว และเส้นทางที่ดำเนินมา ผลลัพธ์ทางสุขภาพที่เกิดขึ้น บทเรียนจากความสำเร็จและไม่สำเร็จที่ผ่านมา เพื่อก้าวต่อไปให้ดียิ่งขึ้นในปีข้างหน้า

เหตุผลสำคัญของการก่อเกิด สสส. มาจากจุดมุ่งหมายของการนำทรัพยากรเสริมเพิ่มเติมเพื่อการสร้างสุขภาพอย่างต่อเนื่องยั่งยืนจากภาษีของสินค้าที่มีส่วนทำลายสุขภาพ ซึ่งเป็นหนึ่งในฐานแนวคิดการเงินการคลังเพื่อสังคมของกระทรวงการคลัง ทุกวันนี้ ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของภาครัฐยังใช้เพื่อการรักษาพยาบาลกว่าร้อยละ 90 งบประมาณ สสส. ได้เพิ่มงบประมาณสร้างสุขภาพเข้ามา ร้อยละ 0.7 พร้อมๆ กับการตระหนักถึงความจำเป็นของ **“การสร้างเสริมสุขภาพแนวใหม่”** ที่ไม่ได้จำกัดอยู่ที่การให้บริการในระบบบริการสุขภาพเท่านั้น แต่มุ่งไปที่การแก้ไขที่ต้นตอสาเหตุของปัญหาสุขภาพยุคใหม่ ที่เปลี่ยนจากโรคติดต่อในยุคก่อน ซึ่งหมอ ยา และการบริการของสถานพยาบาลมีบทบาทสูงในการลดปัญหาเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและอุบัติภัย ที่มีสาเหตุต้นตอทางพฤติกรรมวิถีชีวิตและสังคม สิ่งแวดล้อม (ทุกวันนี้ คนไทยมีสาเหตุการตายจากโรคไม่ติดต่อถึงสามในสี่ของสาเหตุการตายทั้งหมด ซึ่งสูงกว่าอัตราเฉลี่ยของโลก)

ตลอด 15 ปีที่ผ่านมาของ สสส. ได้เข้าไปร่วมการสร้างกลไกและกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการดูแลส่งเสริมปัจจัยบวกและแก้ไขต้นตอของปัญหาสุขภาพยุคปัจจุบันจำนวนมาก โดยประสานความร่วมมือในทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคประชาสังคม ภาคเอกชน ภาควิชาการ ภาคประชาชน และชุมชน ซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญ การทำงานของ สสส. คงไม่สามารถเดินทางมาได้อย่างต่อเนื่อง หากไม่มีพลังของทุกภาคส่วนที่มาร่วมกันทำงานเพื่อเปลี่ยนสังคมไปสู่การมีความสุข

จนถึงปีที่ 15 นี้ ได้มีนักสร้างเสริมสุขภาพเข้าร่วมกันทำงานกับ สสส. ถึงกว่า 15,000 องค์กรและผู้ร่วมทำงานมากกว่า 1 ล้านคน การเดินทางที่ผ่านมา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และจุดเปลี่ยนทางสุขภาพในสังคมตามมาอย่างต่อเนื่อง หลายค่านิยมที่ไม่คิดว่าจะเปลี่ยนได้ ก็ประจักษ์ชัดทั้งเชิงสถิติ และการตระหนักรู้ของคนในสังคมว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสถิติการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การบริโภคยาสูบที่ลดลง การมีจิตสำนึกร่วมกันเพื่อหยุดปัญหาจากการเมาแล้วขับ หรือความตื่นตัวในการสร้างสุขภาพที่ดีด้วยการมีกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายที่กลายเป็นเทรนด์ฮิตของคนรุ่นใหม่ได้อย่างกว้างขวาง โดย สสส. ได้รับการยอมรับทั้งในระดับประเทศ และระดับสากล ถึงบทบาทและผลงานที่สร้างการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพของคนไทยอย่างเป็นรูปธรรม

ก้าวต่อไปของ สสส. และภาคีสร้างสุขภาพทั้งหมด ยังคงมีความท้าทายรออยู่เบื้องหน้าอีกมาก การทำงานท่ามกลางสถานการณ์ทางสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา สสส. มุ่งมั่น



ดร.สุปรียา อकुยานนท์

ที่จะเป็นองค์กรมืออาชีพ ที่จะทำงานเพื่อสร้างสุขภาพของคนไทยอย่างไม่หยุดยั้ง สร้างความเข้มแข็งในด้านการคิดเชิงกลยุทธ์ นวัตกรรมของมาตรการ การสร้างงานวิจัย แนวทางและความรู้ใหม่ๆ เพื่อผลักดันให้ สสส. ก้าวต่อไปข้างหน้าด้วยกระบวนการที่โปร่งใส และรับผิดชอบต่อสังคม

จดหมายข่าวสร้างสุข ในฉบับนี้ยังได้นำเอาบางส่วนของแรงบันดาลใจจากคนสร้างสุข 13 คนแรก ที่ได้แลกเปลี่ยนการทำงานเพื่อแบ่งปันพลังใจและบทเรียนรู้อะไรให้คนทำงานรุ่นต่อไป เราจะทยอยนำเอาพลังจากคนอื่น ๆ จากภาคี สสส. ที่หลากหลายมาสื่อสารแลกเปลี่ยนต่อไป

สำหรับผู้ที่อยากเข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพยังคงจัดแสดงนิทรรศการ **“การเดินทางของความสุข”** ซึ่งเป็นนิทรรศการที่เล่าเรื่องราวการเดินทางของ สสส. ตลอดระยะเวลา 15 ปีที่ผ่านมา ที่ได้ร่วมกับภาคีเครือข่ายผ่านวิธีการทำงานด้านการลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ เพิ่มปัจจัยเสริมทางสุขภาพ และส่งเสริมการเรียนรู้และสื่อสารสุขภาพเอาไว้ และเตรียมการจะย่อส่วนนิทรรศการเพื่อออกสู่จรสื่อสารในนามของภาคี สสส. ทั่วประเทศต่อไป

พวกเราคนสร้างสุข ยังคงยืนยันว่าเส้นทางของเรายังมุ่งมั่นเดินทางสร้างสุขภาพให้คนไทยอย่างมีพัฒนาการต่อเนื่องต่อไป

คนไทยมีสุขภาพะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 13 ฉบับที่ 191 กันยายน 2560

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

15 ปี สสส. การเดินทางของความสุข

สุขสร้างได้

10

เรียนรู้อดีต เพื่อก้าวไปสู่อนาคตอย่างมั่นคง

คนสร้างสุข

14

ความสุข...ที่เห็นบ้านเกิดได้พัฒนา

สุขรอบบ้าน

16

สี่ลามาก ตัวการก่อทัศนคติทางเพศหนุ่มๆ
“เหยียดเพศ-เพลย์บอย” อยู่ที่อายุรับสี่ครั้งแรก

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนคังสุขภาพดี

22

รู้ทันใจ-รู้ทันกาย กดปุ่มปิดความทุกข์ สไตส์ “อู้-ช่อผกา”

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาเมธ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

สสส

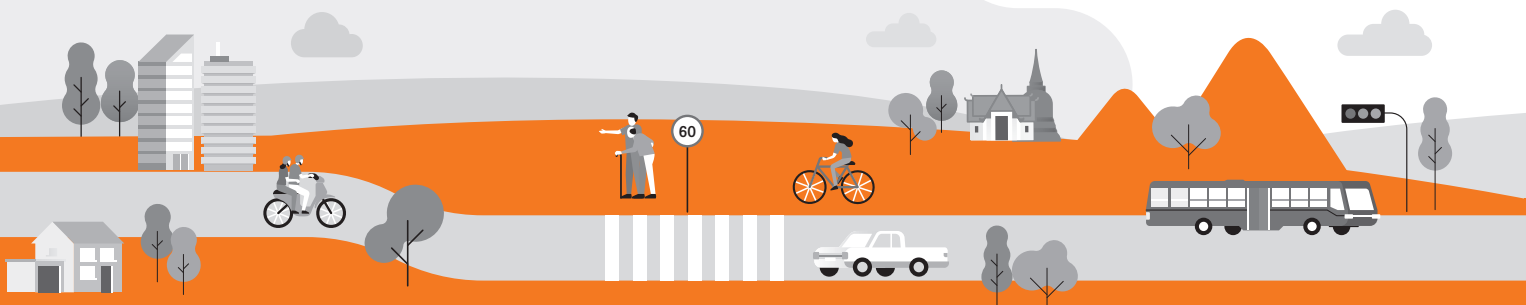
15 ปี

“การเดินทางของความสุข
จะเปลี่ยนความฝัน
เป็นความจริงที่ยิ่งใหญ่
เราทุกคนล้วนทำได้
เพื่อรอยยิ้มของคนไทยตลอดไป”

การเดินทาง ของความสุข

เนื้อเพลงการเดินทางของความสุข
คงพอจะบอกเป้าหมายของนักสร้างเสริม
สุขภาพ ภายใต้อหลังคาของบ้านหลังใหญ่
อย่าง สสส. ได้เป็นอย่างดี

15 ปีแล้ว ที่ สสส. และภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพ
เดินทางร่วมกันมา ผ่านประสบการณ์ และมีกิจการงานที่หลากหลาย
เพื่อหวังที่จะสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้กับคนไทย ผ่านกลไกการทำงาน
และความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในสังคมให้เกิดสุขภาวะที่ดี ทั้ง กาย
จิต ปัญญา สังคม ตามเป้าหมายที่ได้สร้างไว้เป็นหลักชัย





การขับเคลื่อนสังคมท่ามกลางปัญหาที่สะสมมายาวนาน จำเป็นต้องสร้างพลังความร่วมมืออย่างเข้มแข็ง ก่อนหน้านั้นคนไทยเคยเสียชีวิตจากโรคติดต่อ แต่ด้วยพัฒนาทางการแพทย์ที่ดีเป็นลำดับ การอยู่ดีกินดี ทำให้สังคมไทยเปลี่ยนไป เกิดอัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มเป็นเท่าทวีคูณ ซึ่งกลุ่มโรคนี้ไม่ได้เสียชีวิตทันที แต่เจ็บป่วยยาวนาน ต้องใช้เวลาในการรักษาต่อเนื่อง ใช้ทรัพยากร ใช้เงินมากมาย

**3 ใน 4 ของคนไทย
เสียชีวิตจาก โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง**

นั่นเป็นสาเหตุสำคัญที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องทุ่มเทเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะเป็นกลุ่มโรคที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิต พฤติกรรม สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ผู้อาสาแก้ปัญหาจึงต้องอาศัยความทุ่มเทอย่างเต็มที่เพื่อเขยื้อนภูเขาแห่งปัญหาลูกนี้

**15,000 องค์กร
และผู้ร่วมงาน มากกว่า 1 ล้านคน**

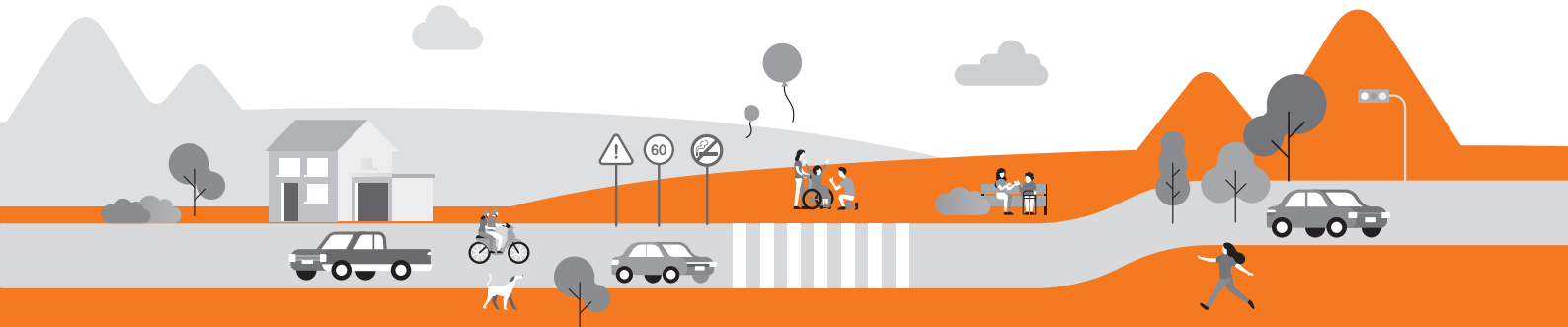
นั่นเป็นความร่วมมือที่เกิดขึ้นตลอดการเดินทาง 15 ปีที่ผ่านมา ซึ่งนับเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การทำงานจะไม่เข้มแข็งหากขาดผู้ร่วมเดินทางที่พร้อมจะทุ่มเทให้เกิดความเปลี่ยนแปลง โดย สสส. เดินทางต่อเนื่อง 15 ปี โดยลำพังไม่ได้ หากแต่ได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วนอย่างจริงจัง

เมื่อเริ่มต้น หรือจวบจนปัจจุบัน คนในสังคมอาจยังไม่ได้รู้จัก สสส. ดีทั้งหมดว่าองค์กรเป็นอย่างไร แต่ สสส. ค่อยๆ ก้าวไปข้างหน้าทีละก้าว เพื่อสร้าง “จุดเปลี่ยน” ทำให้เกิดความยอมรับ และเข้าใจจากคนในสังคม

จุดเปลี่ยน ที่ว่า ไม่ได้เกิดขึ้นภายในเวลาสั้นๆ แต่ผ่านการทำงานอย่างหนัก เชื่อมประสานหน่วยงานต่างๆ เข้าด้วยกัน ทำความเข้าใจ สร้างความรู้ ความตระหนัก ผ่านวันแล้ววันเล่า งานครั้งแล้วครั้งเล่า จนเกิดเป็นความเข้าใจ และการยอมรับจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชน ที่เข้ามาทำงานด้วยกัน รวมทั้งการยอมรับจากประชาชน เห็นได้จากโครงการต่างๆ ที่ทำขึ้น



การรณรงค์ เรื่องเหล่านี้ ปัจจุบันมีคนจำนวนมากรู้จัก และเข้าร่วมโครงการจำนวนมาก โครงการงดเหล้าเข้าพรรษา งดสูบบุหรี่ตลอดทั้งปี หรืองดเหล้าเข้าพรรษา งดสูบบุหรี่ตลอดทั้งปี ก็ได้รับความร่วมมือเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องมากขึ้นทุกปี หรือจะเป็นสังคมไร้ควันที่ทุกคนเรียนรู้จะรักษาสีผิว และมีพื้นที่สาธารณะไร้ควัน สามารถหายใจได้อย่างเต็มปอด หรือจะเป็นการบอกกล่าวโรคร้ายที่เกิดจากความอ้วน ด้วยการเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย รวมไปถึงการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเพียงพอ และขาดไม่ได้กับการดูแลสุขภาพด้วยเรื่องอาหารการกิน ที่เกิดความตื่นตัว ตระหนักในการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ ลดหวานมันเค็ม ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงมากขึ้น



หากจะกล่าวถึงตัวอย่างการทำงานโครงการข้างต้น ถือเป็นส่วนน้อยของโครงการที่ สสส. และภาคีเครือข่าย ได้ทำตลอดช่วง 15 ปี โดยสิ่งที่สำคัญไม่ใช่จำนวนโครงการที่เกิดขึ้น แต่เป็นการทำให้เกิด “จุดเปลี่ยน” ทำให้สังคมร่วมกันกลับมามองและตระหนักถึงความสำคัญในการลด ละ เลิก พฤติกรรมเสี่ยง และเพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสม จะเห็นได้ว่า แต่ละเรื่องมีความซับซ้อนและละเอียดอ่อน

เช่น การเลิกบุหรี่ ทราบดีว่าก่อให้เกิดโรคมะเร็ง ทั้งระบบทางเดินหายใจ ถุงลมโป่งพอง ปอด มะเร็ง ฯลฯ การจะทำให้คนลดการบริโภคยาสูบ หรือคนไทยสูบบุหรี่น้อยลง บทบาททางแพทย์จะจำกัดมาก เพราะแพทย์ได้แต่ห้ามหรือเตือนว่าอย่าสูบ แต่การสูบบุหรี่เกี่ยวข้องกับสังคม สิ่งแวดล้อม ค่านิยมต่างๆ และสัมพันธ์กับกลไกราคา ภาษี การโฆษณาต่างๆ



ดังนั้น การทำงานจึงต้องทำนอกเหนือจากภาคสาธารณสุขเสียเยอะมาก เช่น ทำงานด้านมาตรการทางภาษี ภาษีค่าเตีอบนของบุหรี่จำกัด เขตห้ามสูบ ต้องทำงานกับภาคส่วนต่างๆ รวมถึงการณรงค์ที่มากกว่าแค่ให้ความรู้เรื่องสุขศึกษา และต้องใช้กลยุทธ์ทางการตลาดสังคมาดึงภาคส่วนต่างๆ มารณรงค์ช่วยกับขับเคลื่อน เป็นต้น

จน ลคอัครราชของผู้สูบบุหรี่ในไทย
ต่ำลงกว่า 20% เป็นครั้งแรก

นอกจากนี้ยังมีจุดเปลี่ยนอีกมากมาย อาทิ



เปลี่ยนวัฒนธรรมการดื่มของคนไทย

มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษาเพิ่มขึ้นทุกปี เปลี่ยนการดื่มในงานบุญประเพณีต่างๆ หรือการให้เหล้าในช่วงเทศกาลสำคัญ จนสามารถทำให้ภาพรวมปริมาณการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บริโภคต่อหัวประชากรต่อปี ลดลงจาก 8.16 ในปี 2549 มาอยู่ที่ 6.95 ลิตรแอลกอฮอล์บริโภคต่อคนต่อปี ในปี 2558 หรือลดลงถึง 14.8%



เปลี่ยนความตื่นตัวในการออกกำลังกาย

ทำให้การออกกำลังกายกลายเป็นวาระสำคัญที่ผู้นำประเทศยังต้องออกกำลังกายทุกวันพุธให้เป็นตัวอย่างกับประชาชน เกิดงานวิ่งมากมาย กลายเป็นกิจกรรมที่ผู้คนหันมาทำ กลายเป็นค่านิยมใหม่ของสังคมในการออกกำลังกาย



เปลี่ยนมุมมองในการสร้างกองทุนเพื่อสุขภาพ

ประเทศไทยกลายเป็นตัวอย่างให้กับหลายๆ ประเทศ หันมาตั้งกองทุนเพื่อทำงานด้านสุขภาพโดยเฉพาะ ซึ่งพบว่างบประมาณเป็นเพียงเสี้ยวเล็กๆ ของค่าใช้จ่ายภาครัฐ แต่เกิดกระบวนการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ อันจะหยุดและลดภาระงบประมาณมหาศาลที่เกิดจากการดูแลคนป่วย

ก้าวต่อไปของ สสส. ยังคงมุ่งมั่นในการเป็นมีอาชีวะด้านการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อเสริมศักยภาพให้ประชาชนพึ่งตัวเองมากขึ้น สามารถปรับวิถีชีวิตตนเองเพื่อเอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี พร้อมขยายงานด้านต่างๆ ทั้งเชิงระบบ องค์กร ให้สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน เพื่อเป้าหมายสำคัญ คือ สุขภาวะที่ดีของคนไทย

หัวใจสำคัญของการเดินทาง

คือ **คนเดินทาง** และ **คนร่วมเดินทาง** เพราะไม่ว่าเป้าหมายปลายทางจะอยู่ตรงไหน หากการเดินทางนั้น เป็นการเดินทางของคนที่มีพลังใจที่ยิ่งใหญ่ พลังใจจากคนเล็กๆ ที่ไม่เคยย่อท้อต่อปัญหาใดๆ และพร้อมที่จะสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนรุ่นต่อไปเสมอ

สสส. คือส่วนหนึ่งของสังคมที่เกิดการรวมตัวของคนเล็กๆ ที่ไม่ย่อท้อ มุ่งมั่นเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมในทุกวันนี้ต่อไป

การเดินทาง 15 ปี ของ สสส.

ไม่ได้ทำงานเพียงลำพัง หากแต่มีเพื่อนสร้างสุขภาวะมากมาย

ในงานเปิดตัว สสส. นอกจาก นิทรรศการ **“การเดินทางของความสุข”** เล่าเรื่องราวการเดินทางของ สสส. ตลอดระยะเวลา 15 ปีที่ผ่านมา ที่เกิดจากการร้อยเรียงพลังของคนเล็กๆ มากมายในสังคม ร่วมกันจุดประกาย สร้างสรรค์ และสานเสริมพลังเพื่อเป้าหมายปลายทางเดียวกัน คือการสร้างสุข สร้างสังคมสุขภาวะ ให้กับคนทุกคนบนแผ่นดินไทย

มีภาคีสำคัญมาร่วมแลกเปลี่ยนมุมมองความคิดในงาน **ThaiHealth's Talk** ทำให้เกิดมุมมองดีๆ และสามารถนำไปเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ต่อไป



ThaiHealth's Talk

เวทีสร้างแรงบันดาลใจ



ศ.นพ.ประภคิต วาทิสารกกิจ *เลขาธิการมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่*

ผมใช้เวลา 4 ปี กว่าจะได้กฎหมายควบคุมยาสูบและใช้เวลาอีก 5 ปี ในการปรับปรุงกฎหมาย ใช้เวลากว่า 7 ปี ในการทำงานกับหน่วยงานต่างๆ ผลักดันให้เกิด สสส. สิ่งที่ยากในการทำงาน นอกจากหาทุน คือ การทำงานร่วมกับหลายๆ ฝ่ายให้ผลขยายออกไปทั่วประเทศ เคยมีคนใช้เศรษฐกิจหนึ่งเป็นโรคจากบุหรี่ได้รับการรักษาจนกลับบ้านได้เอาเงินใส่ซองมาให้ 5 หมื่น ผมขอให้เอาเงินไปพิมพ์คู่มือเลิกบุหรี่แทนได้หมื่นเล่ม หลักการทำงานคือคิดบวก ใครบอกเป็นไปไม่ได้ เราจะไม่ยอม แต่เราจะบอกตัวเองว่า **“มันต้องมีทาง”**



อรุข นวราช *เลขาธิการมูลนิธิสังคมสุขใจและประธานโครงการสามพรานโมเดล*

สามพรานโมเดลไม่ได้ออกไปช่วยเกษตรกร เราให้เกษตรกรมาทำงานอยู่ในโมเดลของธุรกิจ ที่อยู่บนฐานของการค้าที่เป็นธรรม โดยการเชื่อมผู้ผลิตกับผู้บริโภค ผ่านหลายๆ ช่องทาง เป้าหมายของเราคือให้เกษตรกรพึ่งพาตนเองได้ จากเป็นแค่แรงงานการผลิต ตอนนี้อยู่วางแผนการผลิตเป็น ทำการตลาดเป็น จัดการหลังการเก็บเกี่ยวเป็น **“สามพรานโมเดล”** เป็นหนึ่งโครงการที่ได้รับการสนับสนุนจาก สสส. เพื่อดึงเกษตรกรให้เข้ามาทำงานอยู่ในระบบโมเดลของธุรกิจที่ยั่งยืน บนพื้นฐานความเป็นธรรมตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



อ.นพ.อคุณชัย อรรณพเสริญ *แพทย์ผู้ริเริ่มโครงการแพทย์เฉพาะทางหมอบาตเดียว*

จุดเริ่มต้นของเพจ **“แพทย์เฉพาะทางบาตเดียว”** เกิดจากคุยกับเพื่อนหมอชวนมาตอบคำถามให้ประชาชน ได้รับคำหนึ่งกลับมาคือ **“ทำแล้วได้อะไร ได้เงินมั๊ย”** ผมกลับคิดว่า..ไม่ใช่การรักษาคนไข้ นั่นคือหน้าที่ ถ้าเราทำอย่างอื่นนอกจากนั้นต่างหาก ถึงจะได้นุญ การทำโครงการหมอบาตเดียว เจออุปสรรคมากมาย ทั้งล้ม ท้อถอย แต่ตัดสินใจลุกสู้อีกครั้ง กำลังใจส่วนหนึ่งก็มาจากการที่ได้ทุนจาก สสส. ช่วยสนับสนุนทำให้โครงการแพทย์เฉพาะทางหมอบาตเดียวแข็งแกร่งและมีแรงพร้อมที่จะช่วยเหลือคนไทยต่อไป



บุญศิริ ครีโยด หัวหน้าทีมสร้างสุข เครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่

ไม่เคยคิดว่าตัวเองเป็นนักสร้างแรงบันดาลใจให้ใคร ก่อนจะรู้ว่าตัวเองสุขแบบไหน ก็ต้องรู้ว่าแบบไหนที่ไม่ชอบ ถ้าถูกบังคับก็เลยไม่อยากทำ จึงรู้ว่าต้องทำให้คนเปิดใจรับสิ่งดีๆ ด้วยรอยยิ้ม ซึ่งเป็นจุดตั้งต้นของการสร้างทีมสร้างสุข ที่ตอนนี้มีทีมอยู่ทั่วประเทศไทย ได้เปิดเวทีให้เหล่านักสร้างสุขทุกคนได้แสดงศักยภาพที่มีออกมา และยังเป็นโอกาสในการรวมนักจัดกระบวนการทั่วประเทศไทย เพื่อมาระดมความคิดออกแบบความสุขให้กับประชาชนที่มาร่วมงานชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ในทุกๆ ปี



กิตชา ณ นน ผู้พลิกชีวิตเยาวชนแห่งบ้านกาญจนา

เด็กทุกคนที่มาถึงบ้านกาญจนานักเชกวันแรก จะต้องถูกกอด ถูกผูกข้อมือ แล้วระหว่างที่เรา กอดเด็กๆ เราจะพูดกับเขาว่า ถ้าปาฏิหาริย์มีจริง พาหนูกลับไปในวันนั้นอีกครั้งหนึ่ง ป้าเชื่อว่า หนูจะไม่ฆ่าเขา แต่ปาฏิหาริย์ไม่มี มีคนตายจริง มีหนูมาติดที่นี้จริง มีคนเสียใจจริง ทุกอย่างจริงหมดแล้วลูก แต่ป้าก็ยังเชื่อว่าในตัวหนูยังมีคนดีอยู่อีกคนหนึ่ง เพียงแต่มันอ่อนแอเหลือเกิน บ้านกาญจนาจะขอเชิญคนดีคนนั้นออกมา คนดีในตัวหนูที่มีอยู่จริงอีกคนหนึ่ง...เราเรียกกระบวนการแบบนี้ว่า Soft Power คือ ยิ่งไม่ใช้อำนาจ ยิ่งมีอำนาจ



นงกมล บางยี่ขัน ผู้ให้กำเนิดโปรเจกต์ Human Ride และเทศกาลจักรยานครั้งแรกและใหญ่ที่สุดในประเทศไทย a day BIKE FEST

ตอนอะเคยทำอะไรเกี่ยวกับจักรยาน วิธีของเราที่ง่ายมาก คือขี่จักรยานไปทั่วประเทศ พอไปถึงจังหวัดไหน เราโบกจักรยานทุกคันที่ผ่านหน้าเรา คุยกับเขา เราเจอคนไม่คาดฝันเยอะมาก คนป่วยมา คุณหมอมองไม่จ่ายยาแต่จ่ายจักรยานแทน เจอคนที่พลิกชีวิตเด็กด้อยโอกาส ด้วยการชวนเขามาขี่จักรยาน มาเป็นนักจักรยานเราพบว่า จากที่เคยมองจักรยานเป็นเรื่องเก๋ๆ แต่จริงๆ มีอีกเยอะที่ไม่เคยรู้มาก่อน เลยอยากเล่าเรื่องพวกนี้ มันต้องดีมากๆ



ดร.ประภาสิต กายะสิทธิ์ ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เคยมาขอทุน สสส. อธิบายว่าคิดอะไรบ้าง แต่ก็ถูกตั้งคำถามว่า ได้ทุนไปทำงานขยายผลแล้วจะทำอย่างไรต่อ ซึ่งมีสิ่งหนึ่งที่ทำให้คิดได้ว่า การทำงานไม่ใช่แค่ขยายผลไปเรื่อยๆ ทำเหมือนเดิมแล้วย้ายที่ไปเรื่อยๆ เช่น ผมทำงานกับอบต. ที่มีมากถึง 7,000 กว่าแห่งทั่วประเทศ 1 ปี สามารถทำงานกับอบต. ได้เพียง 20 แห่ง ต้องใช้เวลา 400 ปี จึงจะทำงานกับอบต. ได้ครบทุกแห่ง แคนวัตกรรมการจึงไม่ใช่คำตอบ แต่อาจต้องก้าวออกจาก comfort zone ไปสู่เส้นทางใหม่ๆ ให้ได้ คำตอบที่ตามมา และผมก็ตัดสินใจเดินร่วมทางกับ สสส. สร้างการเปลี่ยนแปลงให้กับคนไทย



สุติกา อุดมสิน ผู้ก่อตั้ง Good Factory นวัตกรรมเทคโนโลยีเพื่อแก้ปัญหาสังคม

ตอนที่เราระดมทุนพัฒนาแอปพลิเคชันจนได้รางวัลระดับประเทศ เรามั่นใจว่าต้องประสบความสำเร็จ และสร้างการเปลี่ยนแปลงได้อย่างแน่นอน เราใช้เวลาหลายเดือนในห้องสี่เหลี่ยมเพื่อพัฒนาแอปพลิเคชันอย่างตั้งใจ แต่พอเราปล่อยออกไปกลับไม่มีผู้ใช้เลย จึงพบว่า การพัฒนานวัตกรรมที่เอาเทคโนโลยีเป็นจุดเริ่มต้น แต่ขาดความเข้าใจเรื่องความต้องการและพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย ไม่น่าจะใช้วิธีการพัฒนานวัตกรรมที่ถูกต้อง



ธีระพล เค็มอุดม ผู้ก่อตั้งธนาคารจิตอาสา

เช้าของวันปีใหม่ปีหนึ่ง คุณป้าคนหนึ่งมาหาเราที่ธนาคารจิตอาสา แกเล่าว่าทำงานสำนักงานมาหลายปีไม่เคยหยุดเลย วันนี้เป็นวันแรกที่ป้าเพิ่งเกษียณ แล้วก็บอกว่า “ป้าไม่อยากใช้ชีวิตวันแรกของการเกษียณ ตื่นมาโดยไม่รู้ว่าจะชีวิตจะต้องทำอะไร” บ่ายวันนั้นคุณป้าเป็นอาสาสมัครช่วยผู้สูงอายุใช้คอมพิวเตอร์...การมาของป้า เป็นการเอาความหวังมาให้พวกเราว่า คุณป้าจะใช้ชีวิตที่เหลืออย่างมีพลัง และยังเป็นความหวังสำหรับผมและน้องๆ ในทีม เปรียบเสมือนของขวัญปีใหม่เลย คำว่า “จิตอาสา” หมายถึง หัวใจที่ไม่สิ้นหวัง



นงศักดิ์ สุกกรภัย นักแสดงชื่อดัง และผู้ริเริ่ม Bogie99 Run 5K Running Challenge

การวิ่งสอนให้เราเรียนรู้ ทุกครั้งในการวิ่งจะมีแรงกระแทกที่เกิดขึ้น มันทำให้ร่างกายที่อ่อนแอ กลายเป็นร่างกายที่แข็งแรง มันทำให้หัวใจที่แข็งแรงต่างของผมหากลายเป็นหัวใจที่อ่อนโยน เหนือที่มันไหลซึมออกมา มันย้อนกลับไปล้างหัวใจของผมที่มันมีคราบสกปรก ความโลภ ความโกรธ ความหลง รวมทั้งมีความสุขในการแบ่งปันเรื่องราวเหล่านั้นไปสู่ผู้อื่น ผมเลือกที่จะใช้การวิ่งเป็นเครื่องมือส่งสารออกไปบอกทุกคน ว่าสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์นั้น เป็นสมบัติอันล้ำค่าที่สุดที่เราควรจะรักษาและดูแลมันเอาไว้ให้ดี



อรุณี ศรีโต เครือข่ายผู้สูงอายุ แกนนำขับเคลื่อนประเด็นกองทุนการออมแห่งชาติ

ดิฉันเป็นคนงานตั้งแต่อายุ 17 สมัยนั้นอยู่โรงงานทอผ้า เราเห็นมานานแล้วว่า คนงานไม่มีเรื่องออม...ประชาชน ชาวไร่ชาวนา ก็ไม่มีเรื่องออม เรื่องออมเป็นเรื่องใหญ่มากสำหรับสังคมไทย เราบอกคนสูงอายุขึ้นทุกวัน แล้วเมื่อ 30 ปี 50 ปีที่แล้ว ท่านไม่เคยคิดเรื่องออมกันบ้างเลยหรือใจที่เราต้องรณรงค์เพราะว่าคนไทยไม่คิดเรื่องออมกันเลย



รัชชัย ไทยเขียว รองปลัดกระทรวงยุติธรรมและโฆษกกระทรวงยุติธรรม

ผมออกจากเอ็นจีโมาับราชการ เป้าหมายคือประชาชน สายตาผมไม่เคยละเป้าหมายเลย หลากๆ อย่างที่ทำแล้วตัวเองต้องเดือดร้อนก็ไม่เป็นไร บางคนก็บอกว่าเราอยู่ฝ่ายโน้นฝ่ายนี้ จนบางทีเรารู้สึกว่า คนอื่นเข้าใจตัวเรามากกว่าตัวเราเองเสียอีก ในทุกๆ งานที่ทำผมเอาความเดือดร้อนของประชาชนเป็นที่ตั้ง รวมไปถึงการทำงานร่วมกับ สสส. ในพัฒนาคิดค้นเครื่องมือนี้ ระบบการประเมินจำแนก คัดกรองเด็กและเยาวชน เพื่อให้เขาเหล่านั้นได้รับการบำบัดแก้ไขฟื้นฟู ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและถูกเสนอแนะแนวทางแก้ไขปัญหได้ตรงจุด



รังสรรค์ มั่นคง นักวิเทศสัมพันธ์ชำนาญการพิเศษ สสส.

ถ้าสังคมของพวกเราคือสายใยที่ถักทอของหลายๆ ชีวิต แมื่ก็คือ ผู้ค่อยๆ ถักทอแต่ละชีวิตขึ้นมา เป็นผู้สร้างความเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างแท้จริง อยากให้บทบาทและดึงเอาลักษณะพิเศษของแม่ มาปฏิบัติกับคนรอบข้างและขอให้เขาดึงเอาสิ่งที่ดี ดึงเอาความเข้มแข็งสิ่งดีที่แม่ปฏิบัติต่อเขาส่งต่อออกไปทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ เชื่อว่า ใช้เวลาไม่นานก็จะเกิดผลที่ยิ่งใหญ่ เพราะเราทุกคนมีส่วนของการเปลี่ยนแปลงสังคมโลกใบนี้

ย่อนुकขเรียนสำคัญ ของ สสส.



● เล่าเรื่องเหล้า

“จน เครียด กินเหล้า” หนึ่งในแคมเปญรณรงค์ที่ประสบความสำเร็จและเป็นที่ยึดจำ มีจุดเริ่มต้นจากการผลักดันกฎหมายและมาตรการต่างๆ โดย สสส. ร่วมมือกับรัฐบาลเพื่อสร้างองค์ความรู้และกำหนดนโยบายในการควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นครั้งแรกในประเทศไทย ผ่านการจัดตั้งคณะกรรมการควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่พร้อมผลักดันมาตรการต่างๆ ให้เป็นมาตรฐานทางสังคมในปัจจุบัน สามารถผลักดันให้มี พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ.2551 สำเร็จ



● ปกคปลอดโปร่ง

นานแคะไหนแล้วที่ภาพการสูบบุหรี่ในพื้นที่สาธารณะอย่างสนามบินหรือภายในโรงพยาบาลนตร์เป็นสิ่งที่ไมคั้นเคยอีกต่อไป การดำเนินงานเชิงนโยบายของ สสส. เพื่อสร้างสังคมไทยไร้ควัน เริ่มต้นมาเป็นระยะเวลากว่าสองทศวรรษ จนเกิดเป็นค่านิยมใหม่ รวมข้อบ้งค้บต่างๆ เช่น ห้ามโฆษณาแฝงบุหรืในสิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ และห้ามโฆษณา ณ จุดขาย พิมพ์ภาพคำเตือนบนหน้าของบุหรื ทำให้อัตราของผูสูบบุหรี่ในไทยลดลงเหลือเพียง 19.9% ในปี 2558



● ตั้งสติก่อนสตาร์ท

อุบัติเหตุที่ส่งผลต่อเนื่องมาจากน้ำเมา ทั้งเมาแล้วขับหรือความไม่ปลอดภัยจากการขับขี่ ทำให้ สสส. ทำงานร่วมกับเครือข่ายภาคีต่างๆ เพื่อร่วมกันป้องกันอุบัติเหตุบนท้องถนน ทั้งร่วมกับตำรวจให้ความรู้และการสนับสนุนทางวิชาการ เพื่อนำมาวางแผนลดอุบัติเหตุของแต่ละจังหวัดในระยะยาว สนับสนุนให้เกิดองค์กรเครือข่ายป้องกันและลดปัญหาอุบัติเหตุทางถนน ปัจจุบันลดอัตราการเกิดอุบัติเหตุทางถนนได้ถึง 55.23% ในช่วง 13 ปีที่ผ่านมา และตั้งเป้าหมายลดการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุลง 50% ในปี 2563



● ขยับบ่อยๆ คีที่สุด

ท่ามกลางพฤติกรรมเคยชินที่ยากจะเปลี่ยนแปลง ทั้งการนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานหรือการเลือกรับประทานที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ รวมถึงความเข้าใจว่าการออกกำลังกายเท่ากับการเล่นกีฬาอย่างจริงจัง นำมาสู่การเปลี่ยนความเข้าใจใหม่ว่าสามารถเริ่มต้นได้จากการเดินและขยับร่างกายในชีวิตประจำวัน ทั้งการทำงานบ้าน เดินขึ้น-ลงบันได หรือการเดินทาง เกิดเป็นแคมเปญที่ประสบความสำเร็จอย่างมาก “แค่ขยับ=เริ่มออกกำลังกาย” เพื่อให้คนไทยเปลี่ยนทัศนคติและมีวิธีคิดใหม่ที่ทำให้การออกกำลังกายนั้นเป็นเรื่องทำได้ง่ายในทุกวัน



● ว่าด้วยเรื่องการกิน

สสส. สนับสนุนให้คนไทยเข้าถึงและบริโภคอาหารที่ปลอดภัยเริ่มต้นตั้งแต่ระบบโซ่อุปทานอาหารระบบเกษตร แหล่งจำหน่ายอาหาร ไปจนถึงผู้บริโภค สร้างค่านิยม ผสมการให้ความรู้ความปลอดภัยทางอาหาร ร่วมพัฒนาพื้นที่ต้นแบบตั้งแต่การผลิต การสร้างตลาดอาหารปลอดภัย เชื่อมโยงเกษตรกรในพื้นที่ สร้างเครือข่ายรับซื้อผลผลิตผลส่งตรงไปยังร้านอาหาร และทำงานร่วมกับองค์กร หน่วยงานต่างๆ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค รวมทั้งผลักดันนโยบายสาธารณะเพื่อคณวงกว้างมีโภชนาการที่ดี



● สุขภาพดีตามวิถีชุมชน

ชุมชนเป็นพื้นฐานที่สำคัญ การเปิดพื้นที่ให้ประชาชนมีส่วนร่วม ทำให้เกิดความรู้สึกว่า “การสร้างเสริมสุขภาพหรือการมีสุขภาพดีต้องเป็นหน้าที่ของคนในชุมชน” กลไกสำคัญ คือ การเกิดตำบลสุขภาวะที่ประชาชนในชุมชนร่วมกับส่วนท้องถิ่น ซึ่งทำให้ทุกปัญหาของชุมชนสำคัญและได้รับการแก้ปัญหาที่ตรงจุดอย่างแท้จริง เพราะใช้พื้นที่เป็นฐานในการพัฒนา และคำนึงถึงสุขภาพในทุกนโยบายของชุมชนท้องถิ่น โดย สสส. เข้าไปสนับสนุนให้ภาคประชาชนให้มีศักยภาพในการจัดการตนเอง



● ความแตกต่างไม่ใช่ข้อจำกัด

เพราะประชากรไทยเต็มไปด้วยความหลากหลาย ในสังคมมีประชากรกลุ่มเฉพาะทั้งผู้ใช้แรงงาน คนไร้บ้าน คนพิการ กลุ่มสถานะบุคคล กลุ่มผู้ต้องขังหญิง ผู้สูงอายุ และแรงงานในระบบเกษตร หรือเรียกว่ากลุ่มประชากรชายขอบ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีทั้งความเปราะบาง และความเสี่ยง ที่จะเข้าไม่ถึงการส่งเสริมสุขภาพจากนโยบายในภาพรวม โดย สสส. ได้พัฒนาแนวทางและวิธีการ ทั้งนโยบาย และสร้างสิ่งแวดล้อมให้สามารถดำรงชีวิตอิสระและเข้าถึงสิทธิในสุขภาพซึ่งเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานตามรัฐธรรมนูญ



● เพิ่มพลังผู้บริโภค

ผู้บริโภคมีความเสี่ยงและถูกละเมิดจากสินค้า บริการอยู่เสมอ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพไม่ว่าจะเป็น อันตรายจากเครื่องสำอาง อาหารที่ไม่ปลอดภัย จัดฟันแฟชั่น ยาลดน้ำหนัก ขนมหที่มีอันตราย ไม่มีฉลากคำเตือน นับวันก็ยิ่งเสี่ยงมากขึ้น สสส. อาสาเป็นตัวกลางในการประสานความร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ สร้างเครือข่าย จัดตั้งศูนย์เฝ้าระวังและรับเรื่องร้องเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพที่อาจเป็นอันตรายในระดับท้องถิ่น ฯลฯ ทั้งให้ความรู้ วิทยุปฏิบัติให้เกิดความปลอดภัย ปกป้องประชาชน



● เรียนและทำงานอย่างมีความสุข

เพราะ สุขภาวะที่ดีได้นั้นไม่ได้เป็นเรื่องของสุขภาพกายเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังมีมิติอื่นๆ ที่จะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี โดยเฉพาะเวลาครึ่งหนึ่งของคนส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน หรือ สถานที่ทำงาน จึงเป็นที่มาของการสร้างสุขภาวะผ่านองค์กร ทั้งพัฒนาระบบการเรียนรู้ ทำความเข้าใจสุขภาวะ สร้างเสริมสุขภาพเชิงองค์กร อาทิ โรงเรียนแสนสุข รักน้องจริง อยาขวนน้องดีมี องค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) จนเกิดต้นแบบและขยายผลไปสู่องค์กรจำนวนมาก



● สวดมนต์ข้ามปี

รู้หรือไม่ว่าช่วงเวลาก้าวสู่ปีใหม่ในวันที่ 31 ธ.ค. เป็นช่วงที่มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนมากที่สุดถึงชั่วโมงละ 5 ราย จากการ “ดื่มแล้วขับ” เพราะค่านิยมเฉลิมฉลองส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่อย่างหนักส่งผลให้สถิติการเกิดอุบัติเหตุในคืนสิ้นปีสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง สสส. จึงเสนอทางเลือกในการส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ด้วยการชวนทุกภาคส่วนร่วมกันทำกิจกรรม “สวดมนต์ข้ามปี” ภายใต้อาณัติของ “เริ่มต้นดี ชีวิตดี” ด้วยสติและความเป็นสิริมงคล กลายเป็นกระแสความนิยมและธรรมเนียมปฏิบัติที่คนไทยยอมรับในวงกว้าง

สสส
15 ปี

นิทรรศการ “การเดินทางของความสุข”

นิทรรศการที่จะพาคุณไปพบกับเรื่องราวการเดินทางของ สสส. ตลอดระยะเวลา 15 ปีที่ผ่านมา ประกอบด้วย 7 โซนสำคัญ 1.แนะนำ สสส. 2.จุดเริ่มต้นของ สสส. และการดำเนินงานตลอด 15 ปี 3.เสออดีตเพื่อก้าวไปข้างหน้า “15 บทเรียนสำคัญ” 4.คนเล็กๆ ที่มีหัวใจยิ่งใหญ่ 5.แนวคิดการดำเนินงาน Working Model : Health Promotion 6.การตลาดเพื่อสังคม (Social Marketing) 7.คำขอบคุณจากใจที่ส่งต่อถึงทุกคน ผู้สนใจ เข้าชมฟรี วันอังคาร-เสาร์ ในเวลาราชการ ที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ติดต่อ 061-842-8778



● **ติคอาวอร์ให้คนทำงานในระบบบริการสุขภาพ**

จากสภาพปัญหาสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบันทำให้แบบแผนการเจ็บป่วยและเสียชีวิตเปลี่ยนจากโรคติดต่อเป็นหลัก มาเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรค NCDs ความซับซ้อนทำให้การรักษาอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือทุกส่วน ปรับเปลี่ยนการสร้างเสริมสุขภาพในหลายมิติ เสริมความเข้าใจและสมรรถนะด้านการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่บุคลากรด้านสุขภาพและสาธารณสุข พัฒนาระบบให้เอื้อต่อการทำงาน สอดคล้องกฎบัตรออตตาวา (Ottawa Charter)



● **เปิดพื้นที่สร้างเสริมสุขภาพให้ทุกคน**

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นหน้าที่ของคนไทยทุกคน “นักสร้างเสริมสุขภาพ” เริ่มต้นได้ง่ายๆ ด้วยการเปิดพื้นที่ให้ทุกคนได้เข้ามามีส่วนร่วมในขบวนการสร้างเสริมสุขภาพ ขยายโอกาสให้ชุมชนคิดแก้ปัญหา สร้างสุขภาวะด้วยตนเอง และกระจายโอกาสการสร้างเสริมสุขภาพที่สอดคล้องกับความต้องการสภาพปัญหาของพื้นที่ เกิดกฎ กติกา มาตรการชุมชน สภาผู้นำชุมชน และพื้นที่เรียนรู้ ส่งผลให้เกิดกระแสนี้ในตัวในเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพมากขึ้น เกิดการขยายแกนนำ บุคคลต้นแบบในชุมชน



● **ต้นแบบการสร้างเสริมสุขภาพระดับโลก**

จากกฎบัตรออตตาวา ที่วางแนวทางของการสร้างเสริมสุขภาพในฐานะการสาธารณสุขแนวใหม่ จนเป็นจุดเริ่มต้นก้าวแรกของ สสส. องค์การอนามัยโลก (WHO) ยกย่อง สสส. เป็นต้นแบบองค์กรสร้างเสริมสุขภาพโลกที่มีการทำงานสร้างเสริมสุขภาพจะเป็นประเทศแรกในภูมิภาคเอเชียใต้-ตะวันออก และสนับสนุนให้เกิดกลไกการทำงานอย่าง สสส. ในประเทศต่างๆ เป็นต้นแบบสำคัญให้อีกหลายประเทศทั่วโลกได้พัฒนาการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของประชากรไปพร้อมกัน



● **สื่อสร้างสุขภาวะ**

การเสพสื่อในโลกยุคใหม่ มีทั้งประโยชน์ และโทษ เป็นส่วนหนึ่งทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมและสุขภาพของเด็กและเยาวชน เช่น พฤติกรรมเด็กติดเกม เสพติดสื่อออนไลน์ ติดจอ การบริโภคขนมขบเคี้ยว พฤติกรรมเม้มนิ่ง ระบบสื่อที่มีสุขภาวะ จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นพื้นที่สร้างสรรค์ในการสร้างภูมิคุ้มกันและทักษะชีวิตของเด็กและเยาวชน ให้มีความรู้ความฉลาดรู้ด้านสื่อ ฉลาดรู้ด้านสุขภาพ และความตื่นรู้ทางปัญญา ผลักดันให้เกิดมาตรการจัดการความเหมาะสมสื่อเพื่อเยาวชน



● **คิคว่างการตลาดมุ่งผลลัพธ์เพื่อสังคม**

การตลาดเพื่อสังคม ริเริ่มขึ้นเพื่อทำหน้าที่สนับสนุนการขับเคลื่อนสังคมสุขภาวะ มีบทบาทสำคัญในการนำพาสังคมไปสู่กระแสการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ ไม่ว่าจะเป็น “งดเหล้า เข้าพรรษา” “การเลิกบุหรี่” “การลดอุบัติเหตุ” “การกินที่ถูกต้อง” “การเพิ่มกิจกรรมทางกาย” และอีกมากมาย ไม่น้อยกว่า 20 แนวคิดมากกว่า 150 แคมเปญ โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์ ใช้กลยุทธ์ใหม่เพื่อแปลงข้อมูลอันน่าเบื่อซับซ้อนให้กลายเป็นเทรนด์ใหม่ที่น่าสนใจ และเกิดค่านิยมใหม่



สสส. ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายน 2544 ถือเป็นองค์กรด้านสุขภาพรูปแบบใหม่สอดคล้องกับมติของสมัชชาสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ องค์การอนามัยโลก มีลักษณะเป็นกองทุนเฉพาะเป็นหน่วยงานอิสระของรัฐที่ไม่ได้ใช้วิธีปฏิบัติแบบระบบราชการ แต่อยู่ภายใต้การกำกับของนายกรัฐมนตรี ได้รับงบประมาณจากผู้ผลิตและนำเข้าสุราและยาสูบ ในอัตราร้อยละ 2 ของภาษีที่ต้องชำระให้รัฐ

หน้าที่หลักของ สสส. คือ ริเริ่ม ผลักดัน กระตุ้น สนับสนุน และร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ ในสังคม ในการขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีครบ 4 ด้าน “กาย จิต ปัญญา สังคม” กลายเป็นสุขภาวะ โดยมีพันธกิจหลัก คือ “สร้างสังคมสุขภาวะ”



ความสุข...

คุณสุทธิเดช ริมธีระกุล นายกเทศมนตรีตำบลเจ็ดเสมียน
อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ตำบลสุขภาวะต้นแบบ

ตำบลเจ็ดเสมียน เป็น “ตำบลสุขภาวะต้นแบบ” ที่กลายเป็นแหล่งเรียนรู้ให้ตำบลอื่นๆ มาศึกษางานต่อจำนวนมาก คุณสุทธิเดช นายกเทศมนตรี เป็นผู้ที่อยู่เบื้องหลังคนสำคัญในการทำงานในพื้นที่

“เกิดที่เจ็ดเสมียนเลยครับ อยู่ที่เจ็ดเสมียนมาประมาณ 50 ปี พ่อแม่ตั้งรกรากอยู่ที่นี้ ญาติไม่เยอะ ผมมันตระกูลเล็กๆ แต่ว่าทำงานกับคนในหมู่บ้านได้ เนื่องจากเป็นคนอหิชาศัยดี ผู้นำจะใหญ่มาจากไหนก็แล้วแต่ แต่ถ้าไม่มีเหตุผลพูดไป ชาวบ้านก็ไม่เอา มันก็รับกันไม่ได้ แต่ถ้าคุณมีหลักการและเหตุผลมาคุยกัน ชาวบ้านรับได้งานทุกอย่างมันก็โอเค”

คุณสุทธิเดชเป็นผู้นำท้องถิ่นมาตั้งแต่อายุ 25 ปี เริ่มต้นจากการเป็นผู้ใหญ่บ้าน เป็นกำนันแล้วก็เป็นนายกเทศมนตรี จุดเด่นคือการเป็น คนอหิชาศัยดี ใกล้เคียงชาวบ้านและใช้หลักการและเหตุผลที่ดีในการนำเสนอกับชาวบ้าน ทำให้ชาวบ้านให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีเวลาที่มีการนำเสนอโครงการอะไร

แรงบันดาลใจของคุณสุทธิเดชในการมาทำงานตรงนี้คือ การได้เห็นคนที่ทำประโยชน์แล้วเขามีความสุข มีศักดิ์ศรี ทำให้ยังเดินหน้าทำงานต่อไป

“เคยเห็นผู้นำเขาทำอะไรแล้วรู้สึกว่ามันได้ประโยชน์ต่อส่วนรวม ตัวคนทำเขามีความสุข มันมีศักดิ์ศรีทำให้ครอบครัวได้รับการยกย่องเชิดชูไปด้วย ก็ลองทำในเมื่อเรามีกำลัง เรามีแรงสนับสนุนจากครอบครัว แรงสนับสนุนจากเพื่อนฝูงก็ลองดูทุกๆ ที่เข้ามาทำ ถามว่ามันเหนื่อยไหม เหนื่อย แต่ถามว่ามีความสุขไหม บอกเลยว่ามีความสุข ทำอะไรแล้วมีคนบอกว่าขอบคุณนายก ที่นำความสุขให้ประชาชน ขอแค่เสียงเดียวเท่านั้นแหละผมมีความสุขนอนหลับสบาย ตื่นเช้าขึ้นมามีความสุขแล้วเล่าให้ทุกคนฟังว่า วันก่อนจัดงานแล้วมีคนชมผมก็มีมีความสุขแล้ว แสดงว่าเราทำยังมีคนมองเห็นว่าเราทำดีให้ประชาชน”

ที่เห็นบ้านเกิดได้พัฒนา

“มันมีผลต่อจิตใจอย่างสูงเลย โครงการล่าสุดที่ผมจัดไปเสร็จและกำลังจะกลับบ้าน มีคนที่ไม่คุ้นหน้า อาจจะไม่ใช่คนเจ็ดเสมียนด้วยซ้ำ บอกนายภท สวัสดิ์ศรีครับ ขอขอบคุณที่นำความสุขมาให้ประชาชน แค่นี้แค่คนเดียว เป็นกำลังใจเรา คำพูดที่เติมพลังให้เราที่กำลังใจที่ทำงานต่อ และยิ่งมาทำงานในระบบ สสส. มันเป็นฉากๆ ที่วางเอาไว้ไปสู่ความสำเร็จ จากฉากหนึ่งไปฉากหนึ่งไปสู่จุดเป้าหมายชัดเจน”

ผมทั้งคนเขียนหลักสูตรวางระบบตำบลสุขภาวะของ สสส. ซึ่งวางเอาไว้ดีมาก วางระบบจัดการเอาไว้มาเป็น 50 ปี สสส.เกิดมาไม่กี่ปีแต่ว่าสามารถที่จะรวมความคิดจากผู้ที่คิดดี มาวางระบบการทำงานของ สสส. ผมว่ามันสุดยอดนะ ผมได้ทำงานด้วย ผมได้พัฒนาตัวเองด้วยเมื่อเข้ามาทำงานร่วมกับ สสส.

“

ถามว่าเหนื่อยไหม เหนื่อยแต่ถามว่ามีความสุขไหม บอกเลยว่ามีความสุข

”

ปัจจุบันตำบลเจ็ดเสมียนมี 37 แหล่งเรียนรู้และมีโครงการกิจกรรมมากมายให้คนตำบลข้างเคียงอื่นๆ ได้เข้ามาเรียนรู้ ต่อยอดกันไปต่อ และได้ตั้งเป้าเป็นผู้นำทางด้านความคิดของภาคตะวันตกเพื่อชักชวนคนอื่นที่เห็นชอบมาร่วมกันพัฒนาชุมชนของตนเองให้เป็นชุมชนสุขภาวะกันไป

“ตำบลสุขภาวะ” คือ ตำบลที่ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม จะต้องเดินไปด้วยกันและดีไปด้วยกันทางด้านบวก คือต้องขอบคุณ สสส. ถ้าเราไม่มีโครงการของ สสส.เข้าไป เศรษฐกิจจะไปก็เรื่อยๆ ของมัน สังคมจะอยู่แบบไหนก็ว่ากันไป สิ่งแวดล้อมจะเป็นไปก็ไม่มีใครเข้าไปดูแล แต่เมื่อเราจัดระบบ สังคมและสิ่งแวดล้อมถูกระตุ้นโดยคนในชุมชนโดยการมาดูแลสินค้าที่ไม่ค่อยมีใครสนใจ ปูย่าตายายเอากลับมาทำใหม่ กลายเป็นสินค้าที่สามารถรักษาเอกลักษณ์ของไทยไว้ไม่ว่าจะเป็นขนมไทย เครื่องจักรสาน เป็นต้น เพราะฉะนั้นพอเราสร้างเศรษฐกิจ สร้างรายได้ มีคนเข้ามาดูงานในสังคมและเศรษฐกิจในชุมชน มันก็จะฟูขึ้นดีขึ้น

เศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม มันเดินไปสู่ทิศทางที่เกิดความรัก ความห่วงหา ความสามัคคี สุดท้ายสุขภาวะจะกลับมา ไม่ว่าจะเส้นทางด้านการศึกษา ด้านสาธารณสุข การอยู่ดีกินดี จะกลับมาโดยทางอ้อมในเมื่อเสาหลักมันเดินไปด้วยดี ประชาชนอยู่ด้วยกันก็เป็นสุข นี่คือ “ตำบลสุขภาวะ”





“
นักวิจัยสหรัฐ เผย
กลุ่มที่เริ่มมีประสบการณ์
รับสื่อบีเร็ว มักโตไปแล้ว
เหยียดเพศหญิง ส่วนที่ดูตอนโต
มากขึ้นจะกลับกลายเป็น
เพลย์บอย นั่นคือหาก
ไปเป็นเพลย์บอย แบบอย่างทางเพศที่ดี
อย่าปล่อยให้สื่อบีเร็วสอน
”



สื่อลามก

ตัวการก่อทัศนคติทางเพศหนุ่มๆ

“เหยียดเพศ-เพลย์บอย” อยู่ที่อายุรับสื่อครั้งแรก

เมื่อเร็วๆ นี้ ที่ประชุมใหญ่ประจำปี ของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน ที่รัฐวอชิงตัน นำเสนอผลการวิจัยโดยคณะนักวิจัยจาก มหาวิทยาลัยเนบราสก้า ซึ่งได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก เนื่องจากผลการศึกษานี้ ไม่เพียงแต่จะสร้างความแปลกใจให้กับผู้รับฟังการนำเสนอเท่านั้น เพราะแม้แต่คณะผู้วิจัยเอง ก็ยอมรับว่า รู้สึกแปลกใจไม่น้อยกับผลการวิจัยที่ได้

ความแปลกใจที่ว่าคือ คณะผู้วิจัยพบว่า ช่วงอายุที่เด็กชายมีประสบการณ์ ได้ดูสื่อลามกเป็นครั้งแรกนั้น มีความสัมพันธ์กับการก่อตัวของทัศนคติทางเพศ บางอย่างต่อผู้หญิง ทั้งนี้พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้ดูสื่อบีเร็วในช่วงอายุน้อยมากๆ มีแนวโน้มที่จะมีลักษณะนิสัยเหยียดเพศหญิง ต้องการมีอำนาจเหนือเพศหญิง ในขณะที่คนที่ได้เข้าถึงสื่อลามกในช่วงวัยที่สูงกว่า กลับมีแนวโน้มไปในทางที่เป็นพวกมักมากในกามและเป็นเพลย์บอย

คณะผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาชายระดับปริญญาตรีจำนวน 330 คน มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 20 ปี (กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มีอายุตั้งแต่ 17-54 ปี) คัดกรองแล้วว่า เป็นผู้ชายที่ชอบผู้หญิง เป็นชายชาวตะวันตกผิวขาว ซึ่งพบว่า โดยเฉลี่ยแล้วได้มีประสบการณ์ในการเข้าถึงสื่อลามกครั้งแรกเมื่ออายุ 13 ปี ส่วนในกรณีที่พบว่า ได้ดูสื่อเหล่านี้เป็นครั้งแรกตอนที่อายุน้อยที่สุดในกลุ่ม ได้ดูเมื่ออายุเพียง 5 ขวบ ขณะที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้ดูสื่อลามกช้าที่สุดคือคนที่ได้ดูครั้งแรกตอนอายุ 26 ปี



ในจำนวนทั้งหมดนี้ พบว่า การได้ดูสื่อโป๊เป็นครั้งแรกนั้น โดยมากแล้ว 43.5% เป็นการเข้าถึงสื่อลามกด้วยความบังเอิญ ไม่ได้ตั้งใจ ในขณะที่ อีก 33.4% เป็นการเข้าถึงสื่อลามกด้วยความตั้งใจอยากจะดู และอีก 17.2% เป็นการถูกบังคับให้ต้องดู และอีกราวๆ 6% ไม่ได้ระบุแน่ชัดว่าเข้าถึงสื่อลามกด้วยเหตุใด

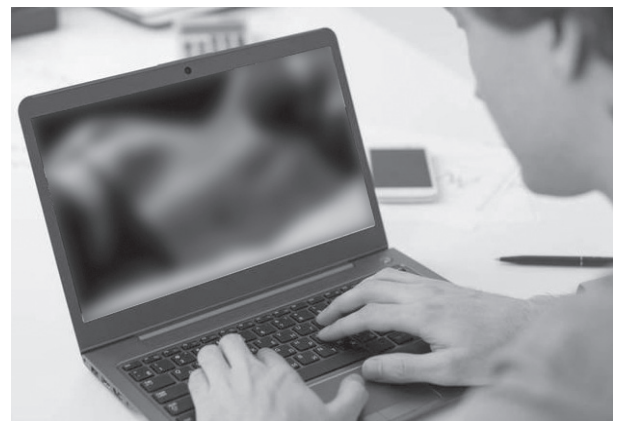
อลิสซ่า บิชมานน์ หัวหน้าคณะผู้วิจัย เล่าถึงขั้นตอนการทำงานวิจัยนี้ว่า ผู้วิจัยใช้การตั้งคำถาม เพื่อเก็บข้อมูลมาประมวลผล เริ่มจากจำแนกก่อนว่า ที่กลุ่มตัวอย่างได้มีประสบการณ์ในการเข้าถึงสื่อลามกเป็นครั้งแรกในชีวิตนั้น เป็นลักษณะของ “การตั้งใจหามาดู” “ได้ดูโดยบังเอิญ” หรือว่า “มีใครบังคับให้ดู” หรือไม่ และที่สำคัญคือ “วัย” ณ ครั้งที่ มีประสบการณ์กับสื่อลามกครั้งแรกนั้น “อายุเท่าไร”

จากนั้นจึงถามกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนด้วยคำถามอีก 46 คำถาม เพื่อวัดว่ากลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มจะมีปัญหาด้านพฤติกรรม 2 แบบ คือ “เหยียดเพศ” และ “มักมากในกาม” หรือ “ความนิยมชมชอบในการใช้ชีวิตแบบห่มนักรัก” หรือไม่ และเมื่อประมวลผลข้อมูลจากคำตอบแล้วจึงพบว่า คนที่เข้าถึงสื่อโป๊เร็ว มักจะมีแนวโน้มอยู่ในกลุ่มเหยียดเพศ กล่าวคือ มักมีทัศนคติไปในทางที่ว่า อะไรก็ตามผู้ชายต้องเป็นใหญ่ และมีบทบาทสำคัญกว่าผู้หญิงเสมอ ส่วนกลุ่มที่ได้ดูสื่อโป๊ในวัยที่สูงขึ้นมา กลับสร้างความประหลาดใจให้กับนักวิจัยเป็นอย่างมาก เมื่อทราบว่า คนเหล่านี้เปลี่ยนคุณอนบอยขนาดไหน

คริสติน่า ริชาร์ดสัน นักวิจัยท่านหนึ่งในทีมได้วิเคราะห์หัวว่าที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้ชายที่เข้าถึงสื่อโป๊ ในวัยเยาว์มากๆ มักไม่ค่อยมีความสุขทางเพศในชีวิตจริง “ผู้ชายเหล่านี้มักมีปัญหาอาการกลัวการแสดงออก (performance anxiety) อย่างมาก เมื่อต้องเผชิญหน้ากับผู้หญิงในชีวิตจริง และโดยมากเกิดจากความล้มเหลวในประสบการณ์ทางเพศกับผู้หญิง ที่คนกลุ่มนี้มองว่าไม่เป็นไปตามที่วางแผนหรือคาดหวัง โดยเป็นการคาดการณ์ว่าจะต้องเป็นไปอย่างที่ได้อยู่ในสื่อโป๊ที่ตัวเองดูมา”

“ในขณะที่ผู้ชายที่เริ่มดูสื่อโป๊เมื่อตอนโตแล้ว มักจะมีความสุขกับเรื่องเพศในชีวิตจริงมากกว่า ทำให้คนกลุ่มนี้ชอบที่จะมีชีวิตแบบชายนักรักไปเรื่อยๆ” คุณคริสติน่า ให้ความเห็น

อย่างไรก็ดีผลการวิจัยนี้ยังไม่ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการใดๆ มาก่อนเลย และคณะผู้วิจัยก็ยอมรับว่า ปริมาณสื่อโป๊ที่กลุ่มตัวอย่างดูมาทั้งหมด ประเภทของสื่อโป๊ และปัจจัยด้านประชากรศาสตร์อื่นๆ อาทิ ภูมิหลังทางสังคม และเศรษฐกิจของกลุ่มตัวอย่างนั้น ไม่ได้นำมาวิเคราะห์ร่วมในการวิจัยนี้ ทำให้เกิดการตั้งคำถามว่า จริงๆ แล้วอาจจะเป็นไปได้หรือไม่ว่า ปัญหาทางพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างที่มีติดตัวมาต่างหาก ที่เป็นปัจจัยผลักดันให้กลุ่มตัวอย่างเข้าถึงสื่อโป๊ในช่วงวัยที่แตกต่างกันไป



ข้อสังเกตเหล่านี้ อลิสซ่า กล่าวว่า ยังมีความจำเป็นต้องทำการศึกษาให้ลึกลงไปอีก และแน่นอนว่า ปัจจัยต่างๆ ที่มีผู้ตั้งข้อสังเกตว่าควรได้นำมาเป็นส่วนหนึ่งของการวิเคราะห์ผลการวิจัยนั้น เธอเองเห็นด้วยเป็นอย่างยิ่ง และน่าจะได้ทำการวิจัยขั้นต่อไป

ด้าน ปีเตอร์ แซตติงตัน นักบำบัดทางเพศและความสัมพันธ์ ได้แสดงทัศนะว่า “สื่อโป๊ ล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลต่อทัศนคติทางเพศของเด็กหนุ่ม หลายต่อหลายคน บางคนก็นำไปสู่การก่อตัวของทัศนคติเหยียดเพศก็ได้”



▶ สภาเมืองมินิอาโพลิสผ่านแล้ว ก.ม.จำกัดบุหรี่รสเมนทอล

หลังจากมีความพยายามควบคุมบุหรี่แต่งกลิ่นและรสมาพอสมควรแล้ว ล่าสุดกลุ่มนักเคลื่อนไหวด้านบุหรี่ในเมืองมินิอาโพลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา ก็ประสบความสำเร็จอีกขั้น ซึ่งเป็นก้าวสำคัญที่พยายามมาอย่างยาวนาน นั่นคือ การควบคุมบุหรี่รสเมนทอลหรือรสมินต์



ที่สำคัญบุหรี่รสเมนทอลนี้ ถูกมองว่า เป็นกลยุทธ์การตลาดของบริษัทบุหรี่ในการเข้าถึงนักสูบหน้าใหม่ เนื่องจากรสเมนทอลในบุหรี่ที่ให้ความรู้สึกเย็นชุ่มชื้นคอ กลบรสบาดคอของยาสูบ ทำให้นักสูบหน้าใหม่ที่ได้ลองเกิดติดใจ โดยในกฎหมายสภาเมืองฯ ลงคะแนนเสียงให้ผ่านกฎหมายออกมาบังคับใช้นี้ ระบุว่า ต่อไปนี้บุหรี่รสเมนทอลต้องจำหน่ายเฉพาะในร้านขายบุหรี่และเหล่าที่มีใบอนุญาตเท่านั้น

ที่สำคัญคืออนุญาตให้จำหน่ายให้แก่ ผู้ซื้อที่เป็นคนวัยผู้ใหญ่เท่านั้น ทั้งนี้ หลังมีผลการลงคะแนนเสียงของสภาเมืองฯ ให้ผ่านร่างกฎหมาย ฉบับดังกล่าวออกมา บรรดาร้านสะดวกซื้อหลายรายได้ออกมารวมตัวกันเดินขบวนต่อต้านการจำกัดการจำหน่ายบุหรี่รสเมนทอล โดยอ้างว่า ที่ผ่านมามีพวกเขาก็ให้ความร่วมมือเรื่องการควบคุมบุหรี่แต่งกลิ่นและรสอื่นๆ มามากแล้ว แต่สำหรับการจำกัดการขายบุหรี่รสเมนทอล พวกเขาทำใจรับไม่ได้จริงๆ

▶ รัฐบาลอาร์เมเนียจัดชุดใหญ่ คุมเขตปลอดบุหรี่ ขึ้นภาษี



ถือเป็นการประกาศแผนปฏิบัติการต่อต้านการสูบบุหรี่ครั้งยิ่งใหญ่ และสำคัญที่สุดครั้งหนึ่งของรัฐบาลประเทศอาร์เมเนีย เมื่อคณะรัฐมนตรีโดยการนำของ นายกรัฐมนตรี กาเรน การาเปตยัน อนุมัติโครงการลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ในประเทศ โดยตั้งเป้าไว้ว่า จะสามารถลดจำนวนนักสูบได้อย่างน้อยๆ 1.5% ต่อปี ในช่วง 3 ปี ข้างหน้านี้

ทั้งนี้จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุข อาร์เมเนีย พบว่า ปัจจุบันกว่า 25% ของประชากรชาวอาร์เมเนีย วัยผู้ใหญ่เป็นผู้สูบบุหรี่เป็นประจำทุกวัน

อัตราผู้สูบบุหรี่สูงมากในประชากรชายชาวอาร์เมเนีย ซึ่งพบว่า มากถึง 55% ของประชากรชายวัยผู้ใหญ่ของประเทศทั้งหมด เป็นผู้สูบบุหรี่เป็นประจำ

ด้านรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข อาร์เมเนีย ได้เปิดเผยกับผู้สื่อข่าวว่า รัฐบาลได้เตรียมมาตรการหลายด้านเพื่อใช้ในโครงการควบคุมการสูบบุหรี่โครงการนี้ ทั้งนี้ สำหรับส่วนที่เกี่ยวกับการจำกัดเขตห้ามสูบบุหรี่นั้น คาดว่า จะบังคับใช้กับทั้งอาคารสำนักงาน ร้านอาหาร คาเฟ่ และบาร์ และพร้อมมีแผนการขึ้นภาษีบุหรี่ และห้ามมิให้มีการโฆษณาบุหรี่ในทุกๆ รูปแบบอีกต่อไป



ริบใบอนุญาตบิน กัปตันอินเดีย ไม่ผ่านตรวจแอลกอฮอล์ 3 คน ◀

หน่วยงานด้านการควบคุมความปลอดภัยทางการบินของประเทศอินเดีย ได้ประกาศยกเลิกใบอนุญาตบินของกัปตันสายการบินต้นทุ่นต่ำ ชื่อ สไปซ์เจ็ต รายหนึ่งหลังพบว่า กัปตันรายนี้ผลการตรวจแอลกอฮอล์ไม่ผ่าน 3 ครั้งติดกัน ซึ่งตามระเบียบว่าด้วยความปลอดภัยทางการบิน ระบุว่า เขาต้องถูกยึดใบอนุญาตบิน

โดยนักบินรายนี้ปกติจะประจำเครื่องบิน โบอิง 737 ตรวจแอลกอฮอล์ไม่ผ่าน เป็นครั้งที่ 3 เมื่อต้นเดือนกรกฎาคม ด้านบริษัทสไปซ์เจ็ต ไม่ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับ เรื่องที่เกิดขึ้นในทันที ทำให้มีเพียงข่าวออกมาจากปากเจ้าหน้าที่ จากหน่วยงาน



ดีจีซีเอ เพียงด้านเดียว ซึ่งอ้างถึงระเบียบข้อที่ 24 ว่า นักบินต้องปลอดจากแอลกอฮอล์ 12 ชั่วโมงก่อนทำการบิน และต้องผ่านการทดสอบแอลกอฮอล์ทั้งก่อนและหลังทำการบินทุกครั้ง หากใครตรวจไม่ผ่านหรือไม่ยอมตรวจต้องถูกสั่งห้ามบินทันที หากถูกตรวจพบว่าไม่ผ่านการทดสอบแอลกอฮอล์ถึง 3 ครั้ง เป็นอันว่า ใบอนุญาตบินถูกยกเลิก

ขณะที่กัปตันเรือชาวอังกฤษ วัย 53 ปี ก็ถูกจับดำเนินคดีในประเทศนิวซีแลนด์ หลังพบว่า พยายามจอดเรือนำหนักถึง 40,000 ตัน ในขณะที่มีเมฆ อันเป็นการละเมิดระเบียบว่าด้วยการเดินเรือสากล โดยเรื่องนี้แดงขึ้นมาเมื่อ ผู้ช่วยกัปตัน เห็นแล้วว่า กัปตันกำลังทำสิ่งที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อทั้งเรือและท่าเทียบเรือได้ หากปล่อยให้เขาพยายามจอดเรือด้วย อารมณ์เมา เช่นนั้น จึงได้ตัดสินใจโทรแจ้งตำรวจ

สมาคมแพทย์นิวซีแลนด์ วอนห้ามขายน้ำเมาล่อตาล่อใจ ◀



ย้อนไปราว 30 ปีก่อน ประเทศนิวซีแลนด์ เริ่มให้ซูเปอร์มาร์เก็ตจำหน่ายเบียร์ และไวน์ได้ ซึ่งสมาคมแพทย์นิวซีแลนด์ ออกมาคัดค้านอย่างหนัก ถึงขั้นเรียกน้ำเหล่านี้ว่าเป็นยาเสพติดที่กำลงได้โอกาสให้เข้าไปอยู่ในห้างและทำให้คนเข้าถึงได้ง่ายเข้าไปอีก

30 ปีผ่านมา สมาคมฯ ก็ยังคงต่อสู้ในเรื่องนี้อยู่ โดยล่าสุดได้ออกมาประสานเสียงกับ องค์กรแอลกอฮอล์ เฮลท์ วอตซ์ ในการเรียกร้องให้มีการห้ามมิให้มีการจัดวางเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ตามทางเดินในซูเปอร์มาร์เก็ต เป็นการล่อตาล่อใจผู้ซื้อ ที่จริงๆ แล้ว อาจเพียง แค่เข้าไปหาซื้ออาหารเท่านั้น แต่ด้วยอิทธิพลของการจัดวางสินค้าประกอบกับกลยุทธ์ทาง

ด้านราคา ทำให้ผู้บริโภคหยิบเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใส่ตะกร้าไปในที่สุด

ทั้งสมาคมฯ และ องค์กรฯ ระบุว่า ทุกวันนี้ห้างต่างๆ ทำให้แอลกอฮอล์กลายเป็นสินค้าธรรมดาไปแล้วราวกับเป็นขนมปัง หรือนมอะไรก็อกนั้น ด้านซูเปอร์มาร์เก็ตอย่าง เคาน์ดาวน์ ก็ออกมาตอบโต้ว่าทางห้างได้มีการควบคุมและจำกัดปริมาณการ ซื้อแอลกอฮอล์อยู่แล้ว ไม่ได้ปล่อยเสรีอย่างในร้านที่ขายน้ำเมาที่ไม่มีใบอนุญาตเหล่านั้น แต่ทางสมาคมฯ และองค์กรฯ ก็แย้งว่า อย่างไรก็ตามไม่ควรให้มีการจัดวางน้ำเมาในลักษณะที่เดินเข้าไปในห้างปุ๊บก็แทบจะก้มตามองอยู่แล้วเช่นในปัจจุบันนี้

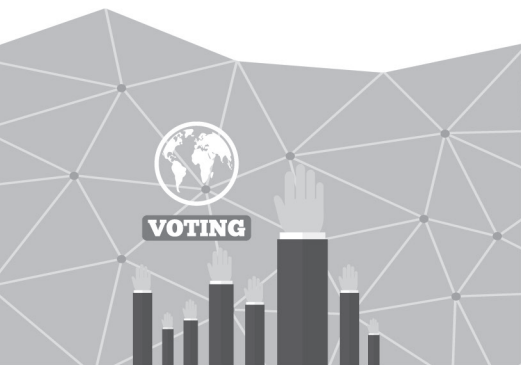
ด้านรัฐคอนเนคติกัต ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้มีการสั่งห้ามเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสวนสาธารณะสำคัญๆ ของรัฐ 22 แห่ง 90 วัน หลังมีปัญหาจากคนเมาเยาะ



ต้นแบบการ สร้างเสริมสุขภาพ ระดับโลก

สสส. เป็นองค์กรอิสระได้รับงบประมาณ
จากภาษีบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
มีหน้าที่ริเริ่ม **ผลักดัน** **กระตุ้น** **สนับสนุน**
ร่วมกับภาคีเครือข่าย ขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพ
ให้คนไทยมีสุขภาพดีครบ 4 ด้าน ภายใต้ **จิต ปัญญา สังคม**

Health Promotion



WHO ยกย่อง สสส. เป็นต้นแบบองค์กรสร้างเสริมสุขภาพโลก
ที่มีการทำงานสร้างเสริมสุขภาพะเป็น **ประเทศแรก**
ในภูมิภาค เอเชียใต้ – ตะวันออก (South-East Asia Region)

การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ของแอลกอฮอล์บริสุทธิ์
ต่อคนต่อปีลดลง

6.08 ลิตร

อัตราการสูบบุหรี่ที่ลดลง
อย่างต่อเนื่องในปี 2558

19.9%

มูลค่าความเสียหาย
ทางเศรษฐกิจ
จากอุบัติเหตุลดลง

35%

ลดค่าใช้จ่ายค่าเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ได้ปีละ

20,000
กว่าล้านบาท

ผลการดำเนินงานทั้งหมดนี้
ใช้การลงทุนที่น้อยมากเพียง **1%**
ของค่าใช้จ่ายสุขภาพทั้งหมดของประเทศ

เชิญชมนิทรรศการ “การเดินทางของความสุข”

เรียนรู้เส้นทางของงานสร้างเสริมสุขภาพ
ในอีกหลายประเด็นน่าสนใจที่คุณอาจไม่เคยรู้

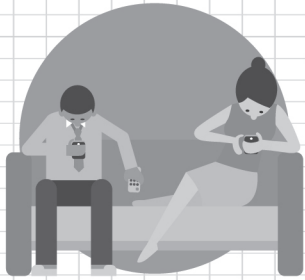
ณ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สสส.





ขยับบ่อยๆ ดีที่สุด

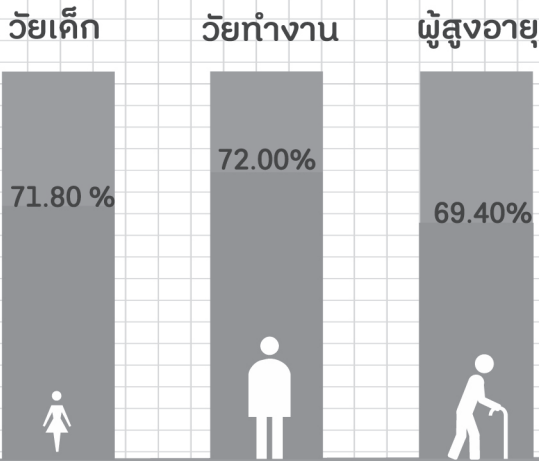
การออกกำลังกายเป็นเรื่องง่ายในทุกวัน เพราะ “แค่ขยับ = เริ่มออกกำลังกาย”



องค์การอนามัยโลก (WHO) ประมาณการว่า การมี “กิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ” เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรโลก ถึงร้อยละ 5.5 หรือประมาณ 3.2 ล้านรายต่อปี

ผลสำรวจกิจกรรมทางกายของคนไทย ในปี 2559

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



กิจกรรมทางกายที่เหมาะสม

เด็ก อายุ 6-17 ปี

วันละ 60 นาที หรือ 420 นาที /สัปดาห์

วัยรุ่น และผู้ใหญ่ อายุ 18-64 ปี

วันละ 150 นาที/สัปดาห์ หรือกิจกรรมระดับเหนื่อยมาก 75 นาที

ผู้สูงอายุ มากกว่า 64 ปี

วันละ 60 นาที หรือ 420 นาที/สัปดาห์

สสส. ร่วมกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ส่งเสริมให้คนไทยมี กิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น

เมื่อปี 2559 ที่ผ่านมามี สสส. เป็นเจ้าภาพหลักในการจัดประชุมนานาชาติว่าด้วยกิจกรรมทางกาย และสุขภาพ ครั้งที่ 6 ISPAH 2559 Congress

มีผู้เข้าร่วมประชุมจาก 80 ประเทศทั่วโลกกว่า 800 คน

มีการจัดทำร่างปฏิญญากรุงเทพ (Bangkok Declaration)

เพื่อขับเคลื่อนนโยบายระดับสากลด้านส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ผ่านกลไกสมัชชาอนามัยโลก

โรงเรียนฉลาดเล่น
Active School

ต้นแบบพื้นที่
กิจกรรมทางกาย

ลดพุง ลดโรค

ออกมาเล่น
Active Play

วิ่งสู่วิถีใหม่



เชิญชมนิทรรศการ “การเดินทางของความสุข”

เรียนรู้เส้นทางของงานสร้างเสริมสุขภาพในอีกหลายประเด็นที่น่าสนใจที่คุณอาจไม่เคยรู้

ณ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สสส.



รู้ทันใจ-รู้ทันกาย

กคปุ่นปิดความทุกข์ สไตล “อู๋-ช่อพกา”

ถ้าพูดถึงพิธีกรหญิงระดับแนวหน้าของไทย แน่แน่นอนว่าไม่มีใครไม่รู้จัก “อู๋” ช่อพกา วัชรยานนท์ เรียกได้ว่าทั้งหน้าที่พิธีกร และผู้ประกอบการชาว เธอทำหน้าที่ได้อย่างยอดเยี่ยมและเป็นทีกล่าวถึง

ในช่วงหลังๆ แม้มีโอกาสได้เห็น อู๋-ช่อพกา ในฐานะของคนเบื้องหน้าน้อยลง เพราะเธอทำงานด้านประชาสัมพันธ์ให้กับองค์กรต่างๆ เพื่อขับเคลื่อนสังคม ภายใต้บริษัท อยุธยา คอสมิวติเคชั่น และรับหน้าที่เป็นอาจารย์พิเศษ รวมถึงรับงานพิธีกรโทรทัศน์อยู่บ้าง ล่าสุดเธอรับงานรณรงค์ของมูลนิธิศุภนิยามแม่แห่งประเทศไทย ที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ขับเคลื่อนเพื่อให้เด็กไทยได้กินนมแม่ และการรณรงค์เรื่องสิ่งแวดล้อมโดยก่อตั้งเครือข่ายต้นไม้ในเมือง

อู๋-ช่อพกา เล่าให้ฟังว่า ก่อนหน้าที่ทำประชาสัมพันธ์งานสินค้าทั้งหมด แต่กลับไม่มีความสุข เพราะการทำงานสินค้าความสำเร็จเป็นความสำเร็จของคนๆ หนึ่ง แต่เวลาที่ทำงานรณรงค์ความสำเร็จมันคือความก้าวหน้าของมนุษยชาติ สิ่งที่ย้อนกลับมามันไม่ใช่เงิน มันคือความสุขจากการร่วมขับเคลื่อนงาน ถือคติว่า ทำทุกอย่าง ทำเต็มที่ และจริงจัง ส่วนเวลาพักผ่อนก็พักผ่อนเต็มที่เช่นกัน

“เมื่อเราทำงานเยอะสิ่งสำคัญคือการดูแลกายด้วยรากฐานความเข้มแข็งทางใจ เวลาที่เราทำงาน มักเป็นคนคิดว่าทำอะไรแล้วต้องเป็นเลิศ ต้องสำเร็จทุกอย่างตามที่ตั้งใจไว้ เรา ก็จะเบียดเบียนร่างกาย เพราะใจเรามาเกิน 100% สิ่งที่ต้องทำในเรื่องของการดูแลกายคือ ตั้งสติ ดูแลใจเพื่อไม่ให้เบียดเบียนตัวเองมากเกินไป ส่วนร่างกาย จะเน้นเรื่องกินจะไม่กินอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกาย เช่น อาหารขยะ (Junk food) และขนมปัง เน้นผักและผลไม้สด ส่วนการออกกำลังกาย จะอ้างไม่ได้ว่าติดงานเพราะมันเป็นเรื่องของวินัยที่ควรจะมี” ช่อพกา เล่าให้ฟังอย่างผ่อนคลาย

นอกจากนี้ เธอยังแลกเปลี่ยนในเรื่องการดูแลสุขภาพใจให้ฟังต่อว่า ในช่วงที่งานหนักๆ ส่วนใหญ่จะเบียดเบียนการนอนของตนเอง ซึ่งตอนนี้เป็นโรคคลื่นหัวใจเต้นผิดจังหวะ ทำให้เรารู้ว่าสุขภาพดีจะต้องมาจากการเตรียมร่างกาย เราโชคดีที่ได้ทำงานร่วมกับแม่ชีคันทน์เสถียรสุด มากกว่า 15 ปี เราได้ทักษะเรื่องการฟังเสียงหัวใจและความรู้สึกตัวเอง ต้องตั้งสติเวลาทำงานเยอะ โดยเราทำงานเราจะใช้พลังในการทำงานมากกว่าคนปกติเป็นเท่าตัว คือทุ่มให้กับงานโดยไม่คิดถึงร่างกายเลย แต่เมื่อร่างกายฟ้องเราต้องหยุดฟัง เราต้องถอยต้องผ่อนและตามดูอารมณ์ที่มันมากไป เช่น สนุกมากไป อยากรมากไป และมุ้งมุ้งมากไป

“เมื่อต้องเจอกับความทุกข์ในขณะที่ทำงานนั้น เราจะมีทักษะที่ฝึกจนชำนาญคือการ กคปุ่นความทุกข์ โดยการให้ใจจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำ เป็นสภาวะของสมาธิที่แรงกล้า และแสดงความเป็นมืออาชีพในการทำงานออกมาได้ และเมื่อถึงเวลาจะต้องพักก็จะปิดสวิทช์ร่างกายเพื่อพักผ่อนทันที โดยพักกาย ใจ และทำสมาธิเพื่อทบทวนและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น” ช่อพกา เล่าถึงท้าย

กายและใจนับว่าเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กันอย่างยิ่ง เมื่อกายแข็งแรงก็ย่อมนำมาสู่จิตใจที่แข็งแรงด้วยเช่นกัน แต่สิ่งที่นับว่าสำคัญคือการฟังเสียงทั้งร่างกายและจิตใจของตนเองและจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านั้นให้ได้ ก็จะทำให้การใช้ชีวิตทุกวันของเรามีความสุข



ยุงลาย 1 ตัว
อาจส่งมาได้
900 ตัว

ถ้าปล่อยไปไม่กำจัดมันล่ะ?

ถึงเวลา



ลดยุงลาย ลดไข้เลือดออก ลดไข้ซิกา

