

# งานแถลงข่าวการประกาศนโยบาย การสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก”

วันศุกร์ที่ 4 มีนาคม 2565 เวลา 08.30 – 11.00 น.

**World Sleep Day** Quality Sleep | Sound Mind | Happy World

“นอนดีมีวินัย สร้างโลกสดใส จิตใจแข็งแรง”

## 08.45 - 09.15 น.

พิธีมอบโล่เพื่อเป็นเกียรติและแสดงความขอบคุณการร่วมจัดกิจกรรม World Sleep Day  
กิจกรรมการมอบรางวัล

- ผู้ชนะการประกวดคำขวัญวันนอนหลับโลก ประจำปี 2565
- ผู้ชนะการประกวดแต่งเพลงวันนอนหลับโลก ประจำปี 2565



## 09.15 - 09.30 น.

นำเสนอคลิปวีดิทัศน์หลัก 10 ประการการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย

## 09.30 - 10.00 น.

การเสวนาให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย



นพ.สุวornชัย วัฒนายังเจริญชัย  
อธิบดีกรมอนามัย



รศ.นพ.พาทย์ ดิษฐ์จิต  
นายกสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย

## 10.00 - 10.45 น.

ร่วมทบทวนแนวทางการขับเคลื่อนการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย  
โดย อธิบดีกรมอนามัย , นายกสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย , ผู้แทนกระทรวงศึกษาธิการ ,  
ผู้แทนกระทรวงแรงงาน , ผู้แทนสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ , ผู้แทนกรมกิจการผู้สูงอายุ

## 10.45 - 11.00 น.

ประกาศนโยบายการส่งเสริมคนไทยมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี



ผู้สนใจสามารถรับชมผ่าน Facebook Live :  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

<https://www.facebook.com/anamaidoh>

