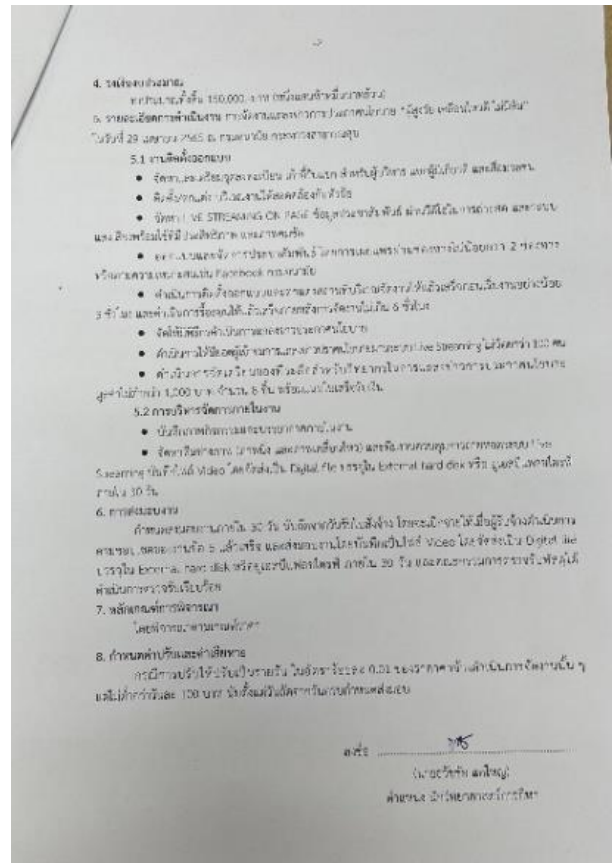
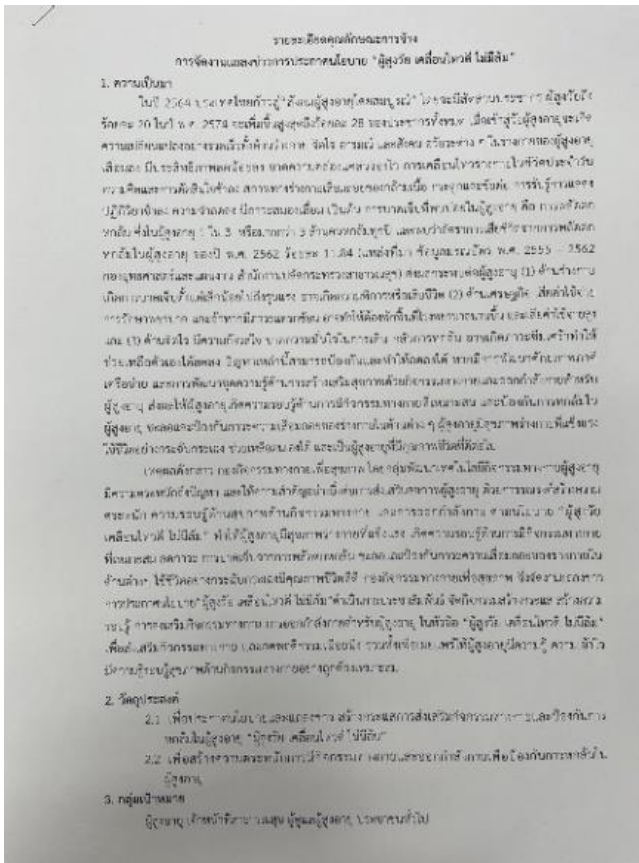


# หลักฐานเอกสารแนบตัวชี้วัดที่ 1.19 ร้อยละของประชากรสูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เดือนมีนาคม 2565

## 1. โครงการพัฒนาการขับเคลื่อนงานด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและป้องกันการทกล้มในผู้สูงอายุ ปี 2565

### 1.1 จัดงานแถลงข่าว การประกาศนโยบาย “ผู้สูงวัย เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม”

ดำเนินการจัดทำรายละเอียดการดำเนินงานแถลงข่าวประกาศนโยบาย “ผู้สูงวัย เคลื่อนไหวดี ไม่มีล้ม” ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย ในศุกร์วันที่ 29 เมษายน 2565 เวลา 08.30 น. – 11.00 น. ณ ห้องโถงอาคาร 1 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี



## 1.2 จัดประชุมคณะทำงานเพื่อจัดเตรียมเนื้อหาข้อมูลการประกาศนโยบาย “ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวดี ไม่มีลัม”

เมื่อวันที่ 30 มีนาคม 2565 นางนงพะงา ศิวานุวัฒน์ หัวหน้ากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ เป็นประธานการประชุมเพื่อวางแผนและกำหนดหัวข้อการประกาศนโยบาย “ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวดี ไม่มีลัม” ครั้งที่ 1 พร้อมด้วยบุคลากรกลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ และทีมจัดงานฯ เพื่อวางแผนและจัดเตรียมเนื้อหาข้อมูลการประกาศนโยบาย “ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวดี ไม่มีลัม” ในวันที่ 29 เมษายน 2565 ผ่านรูปแบบ Live Streaming ณ ห้องโถง อาคาร 1 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



**กรมอนามัย**  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ภาพข่าวกิจกรรม

## กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

จัดทำโดย : กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ

**ประชุมคณะทำงานเพื่อจัดเตรียมเนื้อหาข้อมูลการประกาศนโยบาย “ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวดี ไม่มีลัม” ครั้งที่ 1**  
วันพุธที่ 30 มีนาคม 2565 เวลา 09.30 - 12.00 น.  
ณ ห้องประชุมกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย



วันที่ 30 มีนาคม 2565 นางนงพะงา ศิวานุวัฒน์ หัวหน้ากลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ เป็นประธานการประชุมเพื่อวางแผนและกำหนดหัวข้อการประกาศนโยบาย “ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวดี ไม่มีลัม” ครั้งที่ 1 พร้อมด้วยบุคลากรกลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ และทีมจัดงานฯ เพื่อวางแผนและจัดเตรียมการจัดงานและเนื้อหาข้อมูลการประกาศนโยบาย “ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวดี ไม่มีลัม” ในวันศุกร์ที่ 29 เมษายน 2565 ผ่านรูปแบบ Live Streaming ณ ห้องโถง อาคาร 1 กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 [www.anamai.moph.go.th](http://www.anamai.moph.go.th)

## 2. โครงการส่งเสริมความรู้และสุขอนามัยในการนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพ ปี 2565

### 2.1 จัดงานประกาศนโยบายและแถลงข่าวการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก” วันที่ 4 มี.ค. 65

ดำเนินการจัดงานแถลงข่าว การประกาศนโยบายการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก” ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย วันศุกร์ที่ 4 มีนาคม 2565 เวลา 08.30 – 10.30 น. ณ ห้องโถง อาคาร 1 กรมอนามัย

#### ● สรุปการดำเนินงาน

##### 1. หลักการและเหตุผล :

การสูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลกในต้นสหัสวรรษนี้ ประชากรโลกมีอายุสูงขึ้น เนื่องจากจากอัตราเกิดที่ลดลงและผู้คนมีอายุยืนยาวขึ้นประชากรโลกกำลังมีอายุสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ในปี 2563 โลกของเรามีประชากรรวมทั้งหมด 7,795 ล้านคน โดยมีผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 1,050 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด ผู้สูงอายุวัยปลายที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป มีจำนวนมากถึง 146 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 2 ของประชากรทั้งหมด ในปี 2563 ประเทศสมาชิกอาเซียน 6 ประเทศเป็นสังคมสูงอายุแล้ว คือมีอัตราผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปถึงร้อยละ 10 ได้แก่ สิงคโปร์ (ร้อยละ 21) ไทย (ร้อยละ 18) เวียดนาม (ร้อยละ 12) มาเลเซีย (ร้อยละ 11) อินโดนีเซีย (ร้อยละ 10) และเมียนมา (ร้อยละ 10) ซึ่งในปี 2563 ประเทศไทยมีประชากรรวม 66.5 ล้านคน ประชากรสูงอายุของประเทศไทยได้เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วมาก โดยผู้สูงอายุได้เพิ่มจำนวนเป็น 12 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งประเทศไทยกำลังจะกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” ภายในปี 2565 นี้ ในอีก 20 ปีข้างหน้า ประชากรรวมของประเทศไทยจะเพิ่มเข้ามาอีก อัตราเพิ่มจะลดต่ำลงจนถึง ขั้นติดลบ แต่ประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะเพิ่มเฉลี่ยร้อยละ 4 ต่อปี ผู้สูงอายุวัยปลายที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไปจะเพิ่มด้วยอัตราเฉลี่ยร้อยละ 7 ต่อปี จากสถานการณ์ของผู้สูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลกระทบทั้งทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมโดยรวม ซึ่งผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อม การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีประสิทธิภาพลดน้อยลง ความคิดและการตัดสินใจช้าลง การรับรู้ การแสดงปฏิกิริยาช้าลง ความจำลดลง มีภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น และรวมไปถึงคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุก็จะลดลงตามไปด้วย

ซึ่งการนอนหลับในผู้สูงอายุที่ไม่ดีพบความชุกในประชากรทั่วโลกร้อยละ 30-35 และพบในวัยผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีถึงร้อยละ 50 จากการสำรวจของมูลนิธิการนอนหลับแห่งประเทศไทยสหรัฐอเมริกา พบว่า คุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี พบได้ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพตามอายุที่เพิ่มขึ้น อายุ 60-69 ปี พบร้อยละ 32.1 และอายุมากกว่า 80 ปีขึ้นไปพบถึงร้อยละ 52.53 โดยพบว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงของระยะเวลาในวงจรการนอนหลับ เช่น ผู้สูงอายุเกิดการนอนหลับยาก ตื่นนอนตอนกลางคืนหลายครั้งถึงร้อยละ 39 เมื่อเทียบกับวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ โดยปกติในวัยผู้ใหญ่จะต้องการเวลาในการนอนหลับ 6-8 ชั่วโมง แต่สำหรับผู้สูงอายุต้องมีเวลาในการนอนหลับเฉลี่ย 7.5 ชั่วโมงต่อคืน และจากข้อมูลในระบบ Aging health data ของสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ ปีงบประมาณ 2562 ซึ่งได้จากการคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุในระดับชุมชนและสถานบริการสุขภาพ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาการด้านการนอนหลับผิดปกติ จำนวน 13,347 ราย จากการคัดกรองทั้งหมด 142,633 ราย ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 9.36 ดังนั้น จะเห็นได้ว่าสถานการณ์ปัญหาการเกิดคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี

มักพบมากในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งปัญหาการนอนหลับไม่เพียงพอมีผลกระทบทั้งในระยะสั้นและระยะยาวมากมา ผลกระทบระยะสั้น ได้แก่ ประสิทธิภาพการทำงานและความตื่นตัวลดลง ความจำและการรู้คิดบกพร่อง ปัญหาสัมพันธ์ภาพผลกระทบระยะยาว ได้แก่ ปัญหาสุขภาพร่างกายเพิ่มขึ้น เช่น การทำหน้าที่ของสมองบกพร่อง ความจำ และการรู้คิดบกพร่อง มีภาวะหลงลืม พลังงานในร่างกายลดลง การทำหน้าที่ด้านการเคลื่อนไหวลดลง ระดับน้ำตาลสูงขึ้น เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้น เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล ความผิดปกติทางด้านอารมณ์ สุขภาพจิตบกพร่อง การติดสุรา โดยผลกระทบทั้งระยะสั้นและระยะยาว ได้แก่ ความปลอดภัยลดลงมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้ม การได้รับบาดเจ็บและการตายจากการทำงาน และการใช้ยวดยานพาหนะ ประสิทธิภาพการทำงานลดลง คุณภาพชีวิตลดลง อัตราการตายเพิ่มขึ้น ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการนอนหลับในผู้สูงอายุนั้นมีความสำคัญ โดยเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายเกิดการพักผ่อนฟื้นฟูสภาพการทำงานของร่างกายให้ปกติและซ่อมแซมเซลล์ส่วนที่เสียหายเป็นส่วนหนึ่งที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดี

เหตุผลดังกล่าว กรมอนามัย โดยกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ มีความตระหนักถึงปัญหาและให้ความสำคัญอย่างยิ่ง จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมความรอบรู้และสุขอนามัยในการนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพ ปี 2565 ภายใต้การขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การดำเนินงานด้านการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 “โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวเชิงป้องกัน (Preventive Long Term Care) ปี 2565” และแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ.2561-2573 เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยรวมถึงผู้สูงอายุมีการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี รวมทั้งส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ส่งผลให้ประเทศไทยบรรลุเป้าหมายผู้สูงอายุไทยเป็นหลักชัยของสังคม และมีอายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดี (Health Adjust Life Expectancy : HALE) ที่ 75 ปี

**2. กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ร่วมดำเนินการ :** อธิบดีกรมอนามัย , นายกษมาคมโรคจากกรมการลับแห่งประเทศไทย ผู้แทนสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ , ผู้แทนกระทรวงศึกษาธิการ , ผู้แทนกระทรวงแรงงาน , ผู้แทนกรมกิจการผู้สูงอายุ ภาคีเครือข่ายในการขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมความรอบรู้สุขอนามัยในการนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพ และประชาชนทุกกลุ่มวัย

### 3. ขั้นตอนการดำเนินงาน

- 3.1 ประชุมคณะทำงานเพื่อวางแผนและกำหนดรายละเอียดการจัดกิจกรรมในโครงการ
- 3.2 ขออนุมัติโครงการ
- 3.3 ประชุมคณะทำงานกำหนดหัวข้อการประกาศนโยบายประเด็นเนื้อหาทางวิชาการ 2 ครั้ง
- 3.4 จัดทำเนื้อหาเนื้อหาทางวิชาการ หัวข้อการประกาศนโยบาย ออกแบบการนำเสนอและบทโทรทัศน์
- 3.5 ดำเนินการจัดทำรายละเอียดการจัดจ้างการเผยแพร่ประกาศนโยบายและแถลงข่าวการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัยตามระเบียบพัสดุ
- 3.6 ดำเนินการจัดการประกาศนโยบายและแถลงข่าวการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย

#### 4. ผลการดำเนินงาน (กำหนดการ วิทยากร หัวข้อ บทสรุปคนเข้าร่วม เสวนากี่นาที เนื้อสาระที่สำคัญการเผยแพร่)

งานแถลงข่าว การประกาศนโยบายการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก” ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย วันศุกร์ที่ 4 มีนาคม 2565 เวลา 08.30 – 10.30 น. โดยมีวิทยากรเข้าร่วมการเสวนาทั้งหมด 6 ท่าน ได้แก่ อธิบดีกรมอนามัย , นายกสมาคมโรคจากกรมการลับแห่งประเทศไทย ผู้แทนสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ , ผู้แทนกระทรวงศึกษาธิการ , ผู้แทนกระทรวงแรงงาน ผู้แทนกรมกิจการผู้สูงอายุ โดยหัวข้อที่เสวนามีดังนี้

##### 4.1 การเสวนาให้ความรู้เกี่ยวกับการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย

**หัวข้อเรื่อง การส่งเสริมความรู้และสุขอนามัยในการนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพ โดย นพ. สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข**

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า กรมอนามัย ร่วมกับสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย และภาคีเครือข่าย จัดงานวันนอนหลับโลกในประเทศไทย ประจำปี 2565 ภายใต้คำขวัญที่ว่า “นอนดีมีวินัย สร้างโลกสดใส จิตใจแข็งแรง” เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนตระหนักถึงการนอนหลับที่เพียงพอและมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกช่วงวัย ตั้งแต่ทารกในครรภ์มารดา เด็กปฐมวัย เด็กวัยเรียน เนื่องจากการนอนหลับส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ มีผลต่อสุขภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และโรคประจำตัว นอกจากนี้ การนอนหลับที่ไม่เพียงพอ หรือโรคของการนอนหลับเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาภาวะภูมิต้านทานต่ำ และเพิ่มโอกาสเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนได้ ทุกกลุ่มวัย จึงต้องให้ความสำคัญต่อการนอนที่เพียงพอ มีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี และมีระยะเวลาในการนอนที่เหมาะสม ในแต่ละวัย ได้แก่ เด็กก่อนวัยเรียน อายุ 1-2 ปี เฉลี่ยวันละ 12 ชั่วโมง เด็กวัยอนุบาล อายุ 3-5 ปี เฉลี่ยวันละ 11 ชั่วโมง เด็กวัยประถม 6-13 ปี เฉลี่ยวันละ 10 ชั่วโมง วัยรุ่น อายุ 14-17 ปี เฉลี่ยวันละ 9 ชั่วโมง วัยผู้ใหญ่ อายุ 18-59 ปี และผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป ควรมีระยะเวลาในการนอนเฉลี่ยวันละ 7-8 ชั่วโมง

“ทั้งนี้ วิธีการที่ช่วยให้หลับเพียงพอและมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี สามารถปฏิบัติได้ตามหลัก 10 วิธี ดังนี้ 1) ควรเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน 2) รับแสงแดดให้เพียงพอในตอนเช้าอย่างน้อย 30 นาที 3) ไม่นอนในเวลากลางวัน ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ควรเกิน 30 นาที 4) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ก่อนนอน 2 ชั่วโมง ไม่ควรออกกำลังกาย 5) หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน และอาหารมีอ็อก อย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน 6) งดดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ อย่างน้อย 4 ชั่วโมง ก่อนนอน 7) นอนเตียงนอนที่สบาย อากาศถ่ายเท ไม่มีแสงเล็ดลอด และเสียงรบกวน 8) ผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวล เช่น การนั่งสมาธิ 9) ใช้ห้องนอนเพื่อนอนเท่านั้น ไม่เล่นโทรศัพท์มือถือ หรือกินอาหารบนเตียงนอน และ 10) หากนอนไม่หลับภายใน 30 นาที ควรลุกไปทำกิจกรรมอื่น ๆ แล้วกลับมานอนใหม่อีกครั้งเมื่อว่าง”

## หัวข้อเรื่อง สถานการณ์การนอนหลับในประเทศไทย และความสำคัญของการนอนหลับ

โดย รศ.นพ.ทนายาท ตีสุตจิต นายกสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ทนายาท ตีสุตจิต นายกสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย กล่าวว่า นอกจากการนอนหลับที่เพียงพอตามความต้องการของแต่ละช่วงอายุ และมีสุขภาพอนามัยการนอนหลับที่ดีแล้วคุณภาพของการนอนหลับและเวลาที่เข้านอน ก็มีผลต่อสุขภาพอย่างมากเช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น ในผู้ป่วยที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ หรือเด็กที่มีต่อมทอนซิลโต และมีอาการนอนกรน แม้จะมีจำนวนชั่วโมงการนอนที่พอเพียง แต่ก็พบว่าตื่นมาจะยังไม่สดชื่น มีความเสี่ยงให้เป็นโรคต่าง ๆ เช่น สมาธิสั้น ความดันโลหิตสูง หรือผู้ป่วยที่มีการทำงานเป็นกะ ที่ต้องเปลี่ยนเวลาเข้านอน ตื่นนอนตามเวลาการทำงาน หรือการอดหลับ อดนอน เช่น ในบุคลากรทางการแพทย์ หรือในนักเรียน เมื่อมีการสอบ ทำให้เกิดความง่วงระหว่งช่วงที่ตื่น เกิดอารมณ์หงุดหงิด และเกิดความผิดพลาดในการทำงานมากขึ้นได้ ดังนั้นคุณภาพและปริมาณของการนอนหลับจึงมีความสำคัญต่อร่างกาย จิตใจ คุณภาพชีวิต ประสิทธิภาพการทำงาน รวมถึงความปลอดภัยในการทำงาน และการเดินทางด้วย

### 4.2 ประกาศนโยบายแนวทางการส่งเสริมคนไทยมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี มีเนื้อหาสาระสำคัญ ดังนี้

- **นพ.สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย**

กล่าวว่าการนอนมีความสำคัญและประโยชน์ในทุกช่วงวัย จึงต้องการสร้างองค์ความรู้ สร้างความรอบรู้ทางสังคมเกี่ยวกับเรื่องการนอนที่ดี และการสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีให้เอื้อต่อการนอนหลับที่ดี

- **รศ.นพ. ทนายาท ตีสุตจิต นายกสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย**

กล่าวว่าทางสมาคมเรียนรู้เพิ่มเติมตลอดเวลาทั้งในและนอกประเทศ และกำลังแสวงหาว่าจะปรับปรุงและให้คำแนะนำที่ถูกต้องเหมาะสมได้อย่างไร สละสลวย และถ่ายทอดไปทางหน่วยงานต่างๆทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพอนามัยดีขึ้นในการนอน

- **กระทรวงสวัสดิการและแรงงาน**

ต้องการเพิ่มสวัสดิการและชีวิตที่ดีขึ้นให้กับแรงงานในสถานประกอบการ ดังนี้

- ด้านสวัสดิการที่เหมาะสมกับสภาพการทำงานในแต่ละที่
- ด้านการเงิน
- ด้านสุขอนามัยที่ดี
- ด้านสันติภาพการ เป็นต้น

และ ด้านที่จะส่งเสริมให้ชีวิตในการทำงานดียิ่งขึ้น เช่น ในเรื่องของการนอนเป็นสิ่งสำคัญที่แรงงานในสถานประกอบการควรได้รับความรู้และปรับใช้เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จึงพร้อมที่จะสนับสนุนในส่วนงานนี้ต่อไป

- **กรมกิจการผู้สูงอายุ**

มีเครือข่ายหลายแห่ง เช่น

- สภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย 76 สาขา
- โรงเรียนผู้สูงอายุ 2,000 กว่าแห่ง
- ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 1,900 กว่าแห่ง เป็นต้น

ด้วยเครือข่ายที่หลายแห่ง จึงพร้อมที่จะนำความรู้ไปแนะนำผู้สูงอายุ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดเพื่อทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความแข็งแรงของร่างกายและสติมากยิ่งขึ้น การนอนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม

- **สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ)**

ดูแลในส่วนของวัยเด็ก มีนโยบาย ส่งเสริมให้เด็กมีสุขภาพที่ดีเพราะเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนา มีกิจกรรมการออกกำลังกายและนั่งสมาธิแก่เด็ก จึงพร้อมที่จะสนับสนุนการนอนหลับที่เพียงพอให้เด็กได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกายที่ดีขึ้น

- **ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ**

กล่าวว่า การนอนมีความสำคัญ แต่ที่ผ่านมากการนอนมีการให้ความสำคัญน้อยทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ ซึ่งถึงเวลาที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญ โดยใช้เทคนิคสุขอนามัยการนอนหลับทั้ง 10 ข้อ ที่จะทำให้เรามีพฤติกรรมการนอนที่เหมาะสมและทำให้มีสุขภาพดี และต้องดูพฤติกรรมอื่นๆควบคู่ไปด้วย โดยมีสโลแกนที่ว่า “กินเป็น เน้นขยับ หลับสนิท คิดดี”

- จำนวนผู้เข้าชม จำนวน 1.9 k การรับชม





**กรมอนามัย**  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ภาพข่าวกิจกรรม

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ 

จัดทำโดย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

งานแถลงข่าวการประกาศนโยบายการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย  
“วันนอนหลับโลก”

ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย  
วันศุกร์ที่ 4 มีนาคม 2565 เวลา 08.30 น. – 10.30 น.



วันที่ 4 มีนาคม 2565 นพ. สุวรรณชัย วัฒนาวิจิตรชัย อธิบดีกรมอนามัย เป็นประธานในพิธีเปิดงานแถลงข่าวฯ พร้อมด้วย นพ.มนเทียร คณาสวัสดิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย นพ. อุดม อัครุตมางกูร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ และรศ.นพ. ทายาท ดีสุดจิต นายกสมาคมโรจจาก การหลับแห่งประเทศไทย และภาคีเครือข่าย ร่วมแถลงข่าว การประกาศนโยบายการสร้างความรู้ และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก”

ผ่านระบบ Live Streaming Facebook กรมอนามัย  
วันศุกร์ที่ 4 มีนาคม 2565 เวลา 08.30 น. – 10.30 น.

**โดยมีสาระสำคัญ** คือ กรมอนามัยและสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทยและภาคีเครือข่าย ร่วมกันจัดงาน วันนอนหลับโลกในประเทศไทย ประจำปี 2565 ภายใต้คำขวัญที่ว่า “นอนดี มีวินัย สร้างโลกสดใส จิตใจแข็งแรง” เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนตระหนักถึงการนอนหลับที่เพียงพอและมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกช่วงวัย โดยสามารถปฏิบัติได้ตามหลัก 10 ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี ดังนี้

1. เข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำ
2. รับแสงแดดตอนเช้าอย่างน้อย 30 นาที
3. ไม่นอนในเวลากลางวัน
4. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
5. หลีกเลี่ยงคาเฟอีนและอาหารมีอติง 4 ชั่วโมงก่อนนอน
6. งดการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ 4 ชั่วโมงก่อนนอน
7. นอนเตียงนอนที่สบาย
8. การผ่อนคลายลดความวิตกกังวล
9. ควรใช้ห้องนอนเพื่อการนอนเท่านั้น
10. หากนอนไม่หลับภายใน 30 นาที ควรลุกไปทำกิจกรรมอื่น ๆ แล้วกลับมานอนใหม่



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

 [www.anamai.moph.go.th](http://www.anamai.moph.go.th)

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ  
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย