

วิทยากร

๑. นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ
๒. ดร.อัมพร จันทวิบูลย์ ผู้อำนวยการสำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

ผู้ดำเนินการอภิปราย

นางนภพรรณ นันทพงษ์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ

กรอบการอภิปราย

๑. กินอย่างไรให้สุขภาพดีในยุค Thailand ๔.๐
๒. การสื่อสารเรื่องสุขภาพกับการสุขาภิบาลอาหารให้ประชาชนเข้าถึง เข้าใจ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

ประเด็นสำคัญ

ดร.อัมพร จันทวิบูลย์ กล่าวถึงความเชื่อมโยงหัวข้อประชุมวิชาการ Health Literacy (HL) Citizen Thailand ๔.๐ กับหัวข้อ symposium สุขาภิบาลอาหารและน้ำ ซึ่งเป็นเรื่องพื้นฐานในการดำรงชีวิต ๔ มิติ ได้แก่ มิติทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสุขภาพ การดำเนินงานสุขาภิบาลอาหารและน้ำ ต้องนำข้อมูลมาใช้ในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ และทำงานแบบบูรณาการ จะช่วยขับเคลื่อนประเทศให้ มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน ตามโมเดล Thailand ๔.๐ ทั้งนี้ ชื่อเรื่อง “ยิ่งกิน ยิ่งรวย” เป็นตัวอย่างที่สะท้อนถึงสิ่งที่คนต้องการ การนำแนวคิด HL มาขับเคลื่อนตามกรอบแนวทางของสุขาภิบาลอาหารและน้ำเพื่อตอบโจทย์ ทั้ง ๓ กลุ่ม ได้แก่ ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ซึ่งต้องสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ การบูรณาการการทำงานทุกภาคส่วนของกรมอนามัย จังหวัด และ ท้องถิ่น โดยเน้นการสังเคราะห์ใช้ความรู้จริง และนำไปปรับเพื่อสื่อสารให้เข้าใจ เข้าถึง แต่ละกลุ่ม ส่งผลให้มีการพัฒนาประเทศระดับฐานราก เพิ่มรายได้ ทำให้เศรษฐกิจของประเทศมั่นคง ประชาชนมั่งคั่ง และยั่งยืน



นพ.กฤษดา ศิรามพุช เป็นต้นแบบนักสื่อสารด้านสุขภาพ เปิดเผยเคล็ดลับของการสื่อสารว่า การสื่อสารสุขภาพเพื่อให้เกิด Health Literacy ต้องรู้จักผู้ฟัง สื่อสารข้อมูลที่เป็จริงและไม่เกินจริง ต้องเข้าไปอยู่ในใจของผู้ฟัง ทำงานด้วยหัวใจ มีความรัก ความเมตตา เปรียบเสมือนผู้ฟังดุจญาติพี่น้อง การใช้ภาษาเข้าใจง่าย เหมาะสมกับกลุ่มผู้ฟัง เช่น การใช้ภาษาพื้นถิ่น “ใช้รู้มๆ กระเบนเหน็บ รองข้า ช้ำร้าว” เป็นต้น การสื่อสารจึงถือเป็นจุดคานงัดที่สำคัญและมีประสิทธิภาพที่จะทำให้ประชาชนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นอกจากนี้วิทยากรได้เฉลยความหมายของคำว่า “ยิ่งกิน ยิ่งรวย” คือ กินอย่างไรได้อา่อย่างนั้น ต้องรู้จักกินให้เป็นประโยชน์ กินแต่พอดี กินให้รวยสุขภาพ รวยทรัพย์ และรวยสวย แต่ไม่รวยโรค โดยได้ขยายความ **รวยสุขภาพ** ผู้บริโภคเลือกทานอาหารที่เหมาะสมกับช่วยวัย สะอาด ปลอดภัย ส่งผลให้สุขภาพดี ไม่มีโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ **รวยทรัพย์** ผู้ประกอบกิจการปรุงประกอบอาหารสะอาด ปลอดภัย เหมาะสมกับสภาพสังคมคนยุคใหม่ ใส่ใจสุขภาพ **รวยสวย** คือสุขภาพดี แข็งแรงสมวัย ดูดี ชลอวัย ทุกช่วงอายุ สอดคล้องกับนโยบายกระทรวงสาธารณสุข ๔.๐ คนไทยมีอายุคาดเฉลี่ย ๘๕ ปี และไม่มีโรคถึงอายุ ๗๕ ปี



Panelists:

1. Dr. Krisda Sirampuj (M.D.),
Director, International Anti-aging Medicine Center
2. Dr. Amporn Chantawibul,
Director, Bureau of Food and Water Sanitation

Moderator:

Mrs. Napapan Nantapong,
Public Health Technical Officer (Expert level)

Topics of discussion:

1. Smart and healthy eating towards Thailand 4.0
2. Health communication with a clear message to educate people and motivate their health behavior change.

Key Message of the Session:

Dr. Amporn Chantawibul made a connection between the Conference theme “Health Literate Citizen towards Thailand 4.0” and the Symposium topic “Health literacy empowerment: Eat Healthy, Be Wealthy”. Food and water are essential elements for living in 4 dimensions: economic, social, cultural and health. This should be aware in the implementation of food and water sanitation by analyzing, synthesizing and integrating our work to drive the 3 engines: Inclusive, Productive, and Green Growth engines in line with the Thailand 4.0 model. The topic “Eat Healthy, Be Wealthy” reflects the knowledge people want to know. The concept of Health Literacy should be applied to the framework of food and water sanitation to respond to the needs of the 3 target groups: authorities, entrepreneurs, and executives; in adapting themselves to roles and missions of the organizations at central, provincial and local levels, by synthesizing and adjusting knowledge to make it suitable for different target audiences.



Dr. Krisda Sirampuj pointed out that health communication which will effectively lead to health literacy must motivate health-oriented awareness and attitude of the people to take responsibility for their own well-being since healthy people is an important driving force for Thailand 4.0. Effective communication consists of using simple (local) language and being kind and empathy.

Key Success Factors for “Eat Healthy, Be Wealthy”:

1. For a better health, eat beneficial foods, eat moderately and eat safely.
2. For a better health communication, be aware of your health and be a good role model first before passing on this knowledge and mindset.
3. For an effective promotion of food and water sanitation, implement measures that are practical, suitable for modern society, and easy to understand.

