



สุขบัญญัติแห่งชาติ

ความหมาย

สุขบัญญัติแห่งชาติ (National Health Recommendations) หมายถึง ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นนิสัยเพื่อให้มีสุขภาพดีทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม อันจะมีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพของป้องกันโรคทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ที่มาของสุขบัญญัติแห่งชาติ

ในปี พ.ศ. 2476 กองอนุภาษาดสยามได้บัญญัติคำว่า “กติกานามัย” ขึ้นเพื่อเป็นกติกาสำหรัลสมาชิกอนุภาษาดได้นำไปปฏิบัติให้มีสุขภาพที่ดี ซึ่งมี 12 ข้อ ดังนี้

1. ก่อนจะกินอาหาร หรือเมื่อถ่ายอุจจาระและปัสสาวะแล้ว จงล้างมือให้สะอาด
2. รักษาเล็บให้สะอาดเสมอ
3. ก่อนเข้านอนและเมื่อตื่นนอนแล้ว จงแปรงฟันให้สะอาด
4. อาบน้ำ ถูตัว อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
5. ใช้ผ้าเช็ดหน้า ปิดปาก ป้องปากไว้เมื่อไอหรือจาม
6. อย่าดื่มน้ำลาย
7. อย่าเอานิ้วมือ ดินสอ ด้ามปากกา ขางลบ ไม้บรรทัดเข้าปาก
8. ขณะยืนหรือนั่ง จงตั้งตัวให้ตรง
9. ดื่มน้ำวันละหลายๆ แต่อย่าดื่มน้ำชา กาแฟ
10. กินผักสด และผลไม้สดมากๆ ทุกวัน อย่ากินเนื้อให้มาก
11. อยู่ในที่แจ้งให้มากที่สุด
12. นอนในที่ลมถ่ายเทเข้าออกตามช่องได้ สะดวกและนอนอย่างน้อยวันละ 10 ชั่วโมง

ต่อมาในหลักสูตรประถมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2503 ใช้คำ “สุขบัญญัติ” แทนคำว่า “กติกานามัย” โดยกำหนดสุขบัญญัติไว้ 10 ประการ เป็นเนื้อหาสำคัญในหลักสูตรวิชาสุขศึกษาระดับประถมศึกษา ดังนี้

1. อาบน้ำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
2. แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
3. นอนหลับให้เต็มที่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก
4. ดื่มน้ำสะอาดมากๆ ไม่ดื่มน้ำชา กาแฟ
5. ควรกินอาหารพวกเนื้อ นม ไข่ ผักสด ผลไม้ทุกวัน
6. ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากออกจาก ห้องส้วมทุกครั้ง
7. เล่นหรือออกกำลังกายกลางแจ้งทุกวัน
8. ถ่ายอุจจาระทุกวันให้เป็นเวลา
9. พยายามหลีกเลี่ยงโรคติดต่อ
10. ทำจิตใจให้มีสุขอยู่เสมอ

ในปี พ.ศ. 2531 กระทรวงสาธารณสุข เห็นถึงความสำคัญในการให้สุศึกษาแบบผสมผสาน (integrated approach) และได้มีการประชุมกำหนดกลวิธีการสุศึกษาเพื่อปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งที่ประชุมได้มีการทบทวนสุขบัญญัติจากที่ใช้อยู่เดิมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ทางสาธารณสุขของประเทศในปัจจุบัน ซึ่งต่อมาในระหว่างปี พ.ศ. 2532-2535 ได้มีการประชุมปฏิบัติการปฏิรูปสุขบัญญัติแห่งชาติโดยมีการทบทวนเนื้อหาสุบัญญัติแห่งชาติให้เหมาะสม กับสถานการณ์ปัจจุบันและพิจารณากลวิธีในการเผยแพร่สุบัญญัติในกลุ่มเด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป ซึ่งได้มีการวิเคราะห์จากปัญหาสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ที่พึงประสงค์ 6 กลุ่มพฤติกรรมคือ อนามัยส่วนบุคคล อา



หารและโภชนาการ การออกกำลังกาย สุขภาพจิต การป้องกันอุบัติเหตุและอนามัยสิ่งแวดล้อม

ในปี พ.ศ. 2536 กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดสัมมนาเพื่อปรับปรุงการใช้ภาษา ด้อยคำ กำหนดหลักเกณฑ์ ปฏิบัติขั้นพื้นฐานเรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติ และกำหนดแนวทางในการเผยแพร่สุขบัญญัติแห่งชาติ เพื่อให้สุขบัญญัติแห่งชาติเหมาะสมที่จะใช้ในการเผยแพร่ในกลุ่มเยาวชนทั้งใน และนอกระบบการศึกษา และประชาชนทั่วไป

ในปี พ.ศ. 2538-2539 คณะกรรมการสุขภาพศึกษาชาติ ซึ่งแต่งตั้งโดยคณะรัฐมนตรีได้ร่วมกันพิจารณาสุขบัญญัติแห่งชาติ และเห็นสมควรให้นำเสนอคณะรัฐมนตรีเพื่ออนุมัติและประกาศใช้เป็นสุขบัญญัติแห่งชาติ เพื่อให้กระทรวง ทบวง กรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องนำไปเผยแพร่แก่ประชาชนเป้าหมายนำไปปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคมต่อไป ซึ่งคณะรัฐมนตรีได้ลงมติเมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม 2539 เห็นชอบให้ดำเนินงานสุขบัญญัติแห่งชาติ และให้หน่วยงานต่างๆ สนับสนุนและตระหนักถึงความสำคัญของการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ รวมทั้งให้มีการปรับปรุงกลยุทธ์ให้เข้ากับแผนการดำเนินงานของแต่ละหน่วยงานด้วย สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการมีดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สดุดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุภัยด้วยการไม่ประมาท

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

แนวทางปฏิบัติขั้นพื้นฐานตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

1. **ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด**
 - 1) อาบน้ำให้สะอาดทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
 - 2) สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
 - 3) ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
 - 4) ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน
 - 5) สวมเสื้อผ้าที่สะอาดไม่ยับย่น และให้อบอุ่นเพียงพอ
 - 6) จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ
2. **รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง**
 - 1) ดูแลสุขภาพฟันปากหลังกินอาหาร
 - 2) หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ เป็นต้น
 - 3) ตรวจสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง
 - 4) แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและก่อนนอน
 - 5) ห้ามใช้ฟันกัด ขบเคี้ยวของแข็ง
3. **ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการ ขับถ่าย**
 - 1) ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการ ขับถ่ายทุกครั้ง
4. **กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สดุดฉาด**
 - 1) เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ปราศจากสารอันตราย
 - 2) กินอาหารที่มีการเตรียม การประกอบอาหาร และใส่ในภาชนะที่สะอาด



3) กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ
4) ไม่กินอาหารใส่สี มีสารอันตราย เช่น สีข้อมฟ้า ขากันบูด ผงชูรส บอแรกซ์ ยาน้ำแมลง ฟอรัมาลิน เป็นต้น

5) กินอาหารให้เป็นเวลา

6) กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม

7) ดื่มน้ำที่สะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เช่น น้ำประปา น้ำดื่ม น้ำที่ผ่านการกลั่นกรอง น้ำกลั่น น้ำที่ผ่านกระบวนการผลิตอย่างถูกวิธี เป็นต้น

8) หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัดเปรี้ยวจัด เผ็ดจัด และของหมักดอง

9) หลีกเลี่ยงของกินเล่น

5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

1) งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน

2) สร้างเสริมค่านิยม รักเด็ขใจเดียว รักนวลสงวนตัว ไม่ชิงสุกก่อนห่าม (มีคู่ครองเมื่อถึงเวลาอันควร)

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

1) สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือกันทำงานบ้าน

2) มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในครอบครัว

3) มีการปรึกษาหารือกับสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีปัญหา

4) เผื่อแผ่น้ำใจไมตรีให้กับสมาชิกในครอบครัว

5) มีกิจกรรมรื่นเริงสังสรรค์และพักผ่อนภายในครอบครัว

7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

1) ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เตาแก๊ส ของมีคม จตุรูประทุชน บูชาพระไม้ขีดไฟ เป็นต้น

2) ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายแห่งความปลอดภัยจาก การจราจรทางบก ทางน้ำ ป้องกันอันตรายจากโรง ฝึกงาน ห้องปฏิบัติการ เขตก่อสร้าง หลีกเลี่ยงการ ชุมนุมห้อมล้อมในขณะเกิดอุบัติเหตุ

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจ สุขภาพประจำปี

1) ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

2) ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย

3) เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่าง สนุกสนาน

4) ตรวจสุขภาพโดยแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ สาธารณสุข อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

1) พักผ่อนให้เพียงพอ

2) เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทาง ผ่อนคลาย โดยการปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่ไว้ใจได้ หรือหา สิ่งบันเทิงใจ เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ เป็นต้น

3) ทำงานอดิเรกในยามว่าง

4) ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา

10. มีส่วนร่วมต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์ สังคม

1) ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด

2) อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่า น้ำ สัตว์ป่า เป็นต้น

3) ทิ้งขยะในที่รองรับ

4) หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น พลาสติก สเปร์ย เป็นต้น

5) มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

6) มีการกำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือนและ อาคารที่ถูกต้อง



หลักการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้น เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ยั่งยืน (sustainable behavior) ซึ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ของบุคคลหรือสังคมให้เกิดการเรียนรู้ และตระหนักถึงปัญหา เข้าใจปัญหาด้วยจิตสำนึก และเข้าไปอยู่ในวิถีชีวิตจนเป็นค่านิยมทางสุขภาพของคนเราเป็นวิธีการที่ดีที่สุด ซึ่งการปลูกฝังสร้างเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ เป็นวิธีการที่ดีอย่างหนึ่งในกระบวนการทางสุขภาพ เพราะจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่ยั่งยืน และถ้าสามารถสร้างให้กับเยาวชนและสังคมได้จะมีผลดีกว่าเราจะมาปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมในอนาคต

สุขบัญญัติเป็นกระบวนการปลูกฝังและสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ซึ่งจะเห็นได้ว่าแนวทางปฏิบัติตามสุขบัญญัตินั้น เป็นพฤติกรรมพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันปัญหาสุขภาพที่จะเกิดขึ้นในช่วง อายุต่างๆ ในอนาคตหรือลดความเสี่ยงในการทำงานและประกอบอาชีพ เป็นต้น การส่งเสริมและเผยแพร่ สุขบัญญัติ ในกลุ่มเยาวชนและประชาชนทั่วไปเป็นมาตรการหรือวิธีการ หนึ่งที่น่ามาใช้ในการแก้ปัญหาด้วยพฤติกรรม เป็นการปลูกฝังค่านิยมและแนวทางปฏิบัติเพื่อการมีสุขภาพที่ดี จะช่วยให้มีผลต่อการแก้ปัญหาสุขภาพโดยรวมในอนาคต

ประโยชน์ของสุขบัญญัติแห่งชาติ

ประโยชน์ที่ได้จากการนำสุขบัญญัติไปใช้ คือ บุคคลที่นำไปปฏิบัติจะมีภาวะสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีชีวิตในแต่ละวัยด้วยความสุขอยู่ในสังคมได้ตามปกติ ไม่เกิดโรคภัยหรือตายก่อนเวลาอันสมควร ประเทศชาติจะได้ไม่ต้องเสียงบประมาณมากมายในการณรงค์ควบคุม ป้องกันรักษาโรคที่เกิดความรุนแรง ที่ทำลายทั้งเศรษฐกิจและสังคมอันเป็นปัญหา ในปัจจุบันนี้ เช่น

โรคเอดส์ โรคที่เกิดจาก การเกิดอุบัติเหตุ มะเร็งหัวใจ มะเร็งปอด ฯลฯ

ถ้าเราให้ความสำคัญกับสุขบัญญัติแห่งชาติ มีการณรงค์อย่างต่อเนื่อง เช่น การณรงค์เผยแพร่โรคเอดส์ การต่อต้านภัยจากบุหรี่ ฯลฯ จะสามารถช่วยลดภาวะการเจ็บป่วยจากโรคที่เกิดความรุนแรง ค่อมุขยขึ้นปัจจุบันได้มาก เช่น โรคท้องเดิน โรคเอดส์ การติดสารเสพติด โรคเครียด โรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นสาเหตุการฆ่าตัวตายสูงในปัจจุบันดีกว่าการมาแก้ตรงปลายเหตุซึ่งทำให้เกิดการสูญเสียทรัพยากรบุคคล เศรษฐกิจและสังคมของประเทศไปเป็นอันมาก

กลวิธีในการส่งเสริมให้มีการนำสุขบัญญัติแห่งชาติไปใช้ในประชาชนทุกกลุ่มเป้าหมาย จึงมีแนวทางการส่งเสริมและเผยแพร่สุขบัญญัติแห่งชาติผ่านสื่อต่างๆ ไปสู่ครอบครัว ชุมชนทั้งภาครัฐและเอกชน และประชาชนทั่วไปเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยมีแนวทางสำหรับกลุ่มเป้าหมายต่างๆ ดังนี้

กลุ่มเป้าหมายในการส่งเสริมและเผยแพร่สุขบัญญัติแห่งชาติ

1. กลุ่มเยาวชนในระบบการศึกษา
2. กลุ่มเยาวชนนอกระบบการศึกษาและประชาชนทั่วไป

แนวทางในการส่งเสริมและเผยแพร่สุขบัญญัติแห่งชาติในระบบการศึกษา

1. การส่งเสริมและเผยแพร่สุขบัญญัติแห่งชาติ ไปสู่ครู อาจารย์

(1) กระทรวงสาธารณสุขทำหนังสือแจ้ง และขอความร่วมมือ ไปยังผู้บริหารระดับสูงของหน่วยงานที่รับผิดชอบ ขอบจัดการศึกษา

- (2) ประชุมชี้แจงตามลำดับชั้นพร้อมแจกคู่มือ เอกสารประกอบ

- 2.1 เตรียมการ
- 2.2 จัดทำคู่มือ เอกสาร
- 2.3 จัดประชุม



(3) ครู อาจารย์นำสุขบัญญัติแห่งชาติไปปฏิบัติ

(4) นิเทศ ติดตาม ประเมินผล

2. การส่งเสริมและเผยแพร่สุขบัญญัติแห่งชาติ จากครู อาจารย์ ไปสู่นักเรียน นิสิต นักศึกษา

(1) ครู อาจารย์เป็นตัวอย่างที่ดี

(2) จัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดย มุ่งเน้นในด้านความรู้ ค่านิยม และการปฏิบัติ

(3) จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อพฤติกรรม ที่พึงประสงค์

(4) จัดทำสื่อเสริมการเรียนการสอน สำหรับนักเรียน นิสิต นักศึกษา

(5) จัดกิจกรรมส่งเสริมอย่างเป็นระบบต่อเนื่อง

(6) จัดกิจกรรมเสริมสำหรับผู้บริหารและครูอาจารย์

(7) จัดนิเทศ ติดตาม และประเมินผล อย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

3. การส่งเสริมและเผยแพร่สุขบัญญัติแห่งชาติจากนักเรียน นิสิต นักศึกษา ไปสู่นักเรียน นิสิต นักศึกษา

(1) ขกของนักเรียน นิสิต นักศึกษา ที่ปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติเพื่อเป็นตัวอย่าง

(2) จัดให้มีโครงการเพื่อนช่วยเพื่อนขึ้นในโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย

(3) จัดตั้งชมรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

(4) จัดให้มีโครงการผู้นำนักเรียน นิสิต นักศึกษาด้านสุขภาพ

4. การส่งเสริมและเผยแพร่สุขบัญญัติแห่งชาติจากครู อาจารย์ไปสู่ผู้ปกครอง

(1) ประชุมชี้แจงผู้ปกครองในโอกาสที่เหมาะสม

(2) เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารจากโรงเรียน วิทยาลัยมหาวิทยาลัยไปสู่นักเรียน

(3) จัดทำหนังสือ หรือเอกสารเผยแพร่ เพื่อขอความร่วมมือไปยังผู้ปกครองในการสนับสนุน การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

(4) จัดให้ครู อาจารย์กับผู้ปกครอง ได้มี โอกาสพบปะซึ่งกันและกันที่โรงเรียน วิทยาลัยหรือ ตามโอกาสอำนวย

(5) จัดให้มีหนังสือชมเชยผู้ปกครองที่ให้ความร่วมมือ

5. การส่งเสริมและเผยแพร่สุขบัญญัติแห่งชาติจากผู้ปกครองไปสู่นักเรียน นิสิต นักศึกษา

(1) จัดสิ่งแวดล้อมที่บ้านให้ถูกสุขลักษณะ

(2) สนับสนุนหรือเอื้ออำนวยให้บุตรหลาน ปฏิบัติในเรื่อง สุขบัญญัติแห่งชาติจนเป็นกิจนิสัย

(3) ให้เวลาบุตรหลานอย่างมีจุดมุ่งหมาย รับฟัง ให้คำปรึกษา เพื่อสร้างความสัมพันธ์ และความเข้าใจที่ถูกต้อง

(4) ผู้ปกครองและสมาชิกในครอบครัว เป็นแบบ อย่างที่ดี

(5) ชักชวนหรือร่วมกิจกรรมที่สร้างเสริมให้เกิด ความอบอุ่นในครอบครัว

(6) เปิดโอกาสให้บุตรหลานมีประสบการณ์ ตรงตามวุฒิภาวะ

(7) ส่งเสริมค่านิยมที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุข บัญญัติ แห่งชาติ

เด็กวัยเรียนใช้เวลาที่อยู่ในโรงเรียนในแต่ละวัน ประมาณวันละ 5-6 ชั่วโมง ถ้ามีการนำสุขบัญญัติ แห่งชาติ ไปสอดแทรกในโครงการสุขภาพในโรงเรียน เป็นสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์มาก โดยสอดแทรกใน การสอนตามหลักสูตรและการจัดกิจกรรมต่างๆ ใน โรงเรียนได้อย่างเหมาะสม เช่นการจัดสถานที่ภายใน โรงเรียนให้สะอาด มีที่ทิ้งขยะ และให้นักเรียนทิ้งขยะ ในที่จัดให้จะทำให้บริเวณโรงเรียนไม่สกปรกรกรุงรัง ไม่เป็นที่หมักหมมของเชื้อโรค เมื่ออยู่ในสังคม ภายนอกโรงเรียนก็จะเกิดความเคยชินทิ้งขยะให้เป็นที่



ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นการปลูกจิตสำนึกให้เกิดขึ้นด้วยตนเอง
สุขบัญญัติแห่งชาติจึงเป็นแนวทางในการถือปฏิบัติ
พื้นฐานที่จะช่วยลดปัญหาสาธารณสุขได้มาก

**แนวทางในการส่งเสริมและเผยแพร่สุข
บัญญัติแห่งชาติ นอกกระบวนการศึกษาและ
ประชาชนทั่ว ๆ ไป**

**1. การส่งเสริมและเผยแพร่สุขบัญญัติ
แห่งชาติโดยสถาบันการศึกษา**

(1) ส่งเสริมให้ผู้บริหาร ครู อาจารย์ จัดทำ
เอกสารวิชาการที่เกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ
เผยแพร่ไปยังผู้ปกครอง

(2) จัดทำสื่อ เอกสารเผยแพร่ความรู้ เช่น
เทปเสียง แผ่นพับ จดหมายข่าว จุลสาร เป็นต้น

(3) สอดแทรกความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติ
แห่งชาติในการประชุมผู้ปกครองและนักเรียน นิเทศ
นักศึกษา

(4) จัดสภาพแวดล้อมบริเวณโรงเรียน
วิทยาลัย มหาวิทยาลัย ให้เอื้ออำนวยต่อสุขบัญญัติ
แห่งชาติ

(5) จัดกิจกรรมร่วมกับชุมชนเพื่อส่งเสริม
สุขบัญญัติแห่งชาติ

(6) ส่งเสริมให้มีการศึกษาวิจัย

(7) ขอความร่วมมือสำนักพิมพ์ เพื่อ
พิมพ์สุขบัญญัติแห่งชาติลงในปกหนังสือเรียนหรือ
สมุดโรงเรียนวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

**2. การส่งเสริมและเผยแพร่สุขบัญญัติ
แห่งชาติ โดยสถาบันสาธารณสุข**

(1) นำเสนอผู้บริหารระดับสูงของกระทรวง
เพื่อให้มีการถ่ายทอดนโยบายให้หน่วยงานสาธารณสุข
ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาคถือปฏิบัติ

(2) ประสานกับหน่วยงานต่าง ๆ และองค์
กรที่เกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรมเผยแพร่สุขบัญญัติ
แห่งชาติ

(3) สอดแทรกความรู้สุขบัญญัติแห่งชาติ
ในการประชุม สัมมนา อบรมต่าง ๆ

(4) จัดตั้งองค์กรเพื่อดำเนินการเผยแพร่
และประชาสัมพันธ์สุขบัญญัติแห่งชาติทั้งในส่วนกลาง
และส่วนภูมิภาค

(5) ส่งเสริมอาสาสมัครสาธารณสุข ให้มี
ความรู้ ความเข้าใจและสามารถเผยแพร่สุขบัญญัติ
แห่งชาติได้

(6) ส่งเสริมและสนับสนุนการผลิต และ
เผยแพร่ สื่อเกี่ยวกับสุขบัญญัติแห่งชาติ

**3. การส่งเสริมและเผยแพร่สุขบัญญัติ
แห่งชาติโดยสถาบันศาสนา**

(1) สอดแทรกสุขบัญญัติแห่งชาติในการ
เผยแพร่คำสอนทางศาสนา

(2) สอดแทรกในกิจกรรมที่จัดร่วมกัน
ระหว่าง สถาบันศาสนา บ้าน และโรงเรียน

(3) ให้มีการพัฒนาสถาบันศาสนาเป็น
แบบอย่างที่ดี

(4) ส่งเสริมให้การใช้ศาสนสถาน เป็น
สถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการและออกกำลังกายที่
เหมาะสมของครอบครัวและเยาวชน

**4. การส่งเสริมและเผยแพร่สุขบัญญัติ
แห่งชาติโดยสถาบันสื่อมวลชน**

(1) เห็นควรให้มีคณะกรรมการ
ประชาสัมพันธ์ สุขบัญญัติแห่งชาติ

(2) ทำแผนประชาสัมพันธ์สุขบัญญัติ
แห่งชาติโดยมีแผนผลิตสื่อและใช้สื่อในด้านต่างๆ เช่น
สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อพื้นบ้าน เป็นต้น

(3) ส่งเสริมและสนับสนุนให้ศิลปินพื้น
บ้านเผยแพร่สุขบัญญัติแห่งชาติ

(4) เผยแพร่ทางหอกระจายข่าวสารหมู่บ้าน

(5) สอดแทรกในบทละคร

(6) ขอความร่วมมือจากดาราเพื่อเป็น
ตัวอย่าง

(7) จัดตั้งคณะกรรมการพิจารณาให้
รางวัลรายการสุขบัญญัติแห่งชาติดีเด่น

(8) จัดทำรายการเผยแพร่ในสื่อต่าง ๆ



(9) สอดแทรกความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติ
แห่งชาติ ควบคู่กับการโฆษณาสินค้า

(10) ทำสโปดโทรทัศน์ สโปดวิทยุ เกี่ยว
กับสุขบัญญัติแห่งชาติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

(11) สอดแทรกความรู้เกี่ยวกับสุขบัญญัติ
ในรายการวิทยุ โทรทัศน์ และหนังสือการ์ตูน หรือ
หนังสืออื่นที่น่าสนใจ

(12) เผยแพร่ความรู้โดยผ่านพิธีกรรายการ
ต่าง ๆ

5. การส่งเสริมและเผยแพร่สุขบัญญัติ แห่งชาติโดยสถาบันการเมือง

(1) ขกย่องนักการเมืองที่เป็นตัวอย่างใน
เรื่องสุขบัญญัติแห่งชาติ

(2) กำหนดมาตรการสนับสนุนพฤติกรรม
สุขภาพ ด้วยการจำกัดจำนวนสถานเริงรมย์ ช่วงเวลา
และอายุผู้ใช้บริการอย่างเคร่งครัด

(3) จัดสถานที่พักผ่อนและสถานที่ออก
กำลังกายให้เพียงพอ

(4) ส่งเสริมทุกสถาบันที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับ
การปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

(5) เร่งรัดการรักษาสภาพแวดล้อมให้เป็น
ไปตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด

6. การส่งเสริมและเผยแพร่สุขบัญญัติ แห่งชาติโดยสถาบันธุรกิจ

(1) จัดสภาพแวดล้อมและสิ่งทีเอื้ออำนวย
ต่อการปฏิบัติตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

(2) ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัว มี
ส่วนร่วมกิจกรรมและเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น

(3) แบ่งเวลาให้บุตรหลานอย่างเพียงพอ
และให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด

(4) เป็นแบบอย่างที่ดีเกี่ยวกับสุขบัญญัติ
แห่งชาติ

(5) ชมเชยและให้กำลังใจ เมื่อบุตรหลาน
ปฏิบัติตนถูกต้อง

(6) ผู้นำและองค์กรชุมชนสนับสนุนและ
เผยแพร่สุขบัญญัติแห่งชาติไปสู่ประชาชนทั้งในเขต
ชนบทและเขต เมือง

ปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาสำคัญที่มีผลกระทบ
ต่อภาวะ เศรษฐกิจและสังคมส่วนบุคคล ครอบครัว
ชุมชน และประเทศชาติโดยส่วนรวม ซึ่งตั้งแต่ปี
2522 เป็นต้นมา ประชาชนไทยเริ่มป่วยและเสียชีวิต
ก่อนวัยด้วยโรคที่เกิดจากการมีพฤติกรรมทางสุขภาพ
ที่ไม่เหมาะสมมากขึ้น เช่น อุบัติเหตุจราจร โรคหัวใจ
และหลอดเลือด และโรคมะเร็ง ซึ่งได้ส่งผลให้ค่าใช้จ่าย
ด้านสุขภาพของประเทศพุ่งสูงขึ้นโดยลำดับ จน
กระทั่งในปัจจุบันคิดเป็นตัวเลขปีละประมาณ 2 แสน
ล้านบาท โดยในจำนวนนี้ร้อยละ 73 เป็นค่าใช้จ่ายที่
ประชาชนจะต้องจ่ายให้แก่โรงพยาบาล การเพิ่มขึ้น
ของค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพดังกล่าว สอดคล้องกับการ
ประเมินสถานการณ์สุขภาพขององค์การอนามัยโลก
ที่ได้เคยเสนอแนะให้ประเทศสมาชิกเร่งหาวิธีการแก้ไข
โดยรณรงค์ให้ประชาชนส่งเสริมสุขภาพของตนเอง
และลดการพึ่งพาบริการทางการแพทย์ ฉะนั้น จึง
จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหากลวิธีในการปลูกฝังความรู้
เรื่องสุขบัญญัติให้แก่ ประชาชน เพื่อให้เกิดความ
ตระหนักว่าสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่สุด มีความเกี่ยว
โยงกับชีวิตในทุกช่วงวัย ดังนั้นการแก้ปัญหา
สุขภาพของประชาชนจึงขึ้นอยู่กับสภาพปัญหาของ
ชุมชนและพฤติกรรมสุขภาพของกุ่มบุคคลนั้นๆ
โดยยึดหลักให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการแก้ปัญหาและ
ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น เป็นหลักในการดำเนินงาน
เพื่อให้ประชาชนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามสุข
บัญญัติแห่งชาติจนเป็นสุขนิสัย นอกจากนี้เจ้าหน้าที่
สาธารณสุขควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการดำเนินงาน
พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติแก่
ผู้มารับบริการในสถานบริการสาธารณสุขทั้งในเขต
เมืองและชนบท รวมทั้งประสานความร่วมมือระหว่าง
หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนในการพัฒนาปัจจัย
แวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
นับว่าเป็นแนวทางที่เหมาะสมประการหนึ่ง ซึ่งสัน
ผล็องงบประมาณน้อยและได้ผลในระยะยาว อันจะ
นำไปสู่การประหยัดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศ
ชาติได้ในที่สุด

สมศรี คามาภิ



บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข. กองสุศึกษา. สรุปผลการสัมมนาสุขบัญญัติแห่งชาติ, โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2535.

_____. การปรับปรุงการใช้ภาษาถ้อยคำ และเกณฑ์ปฏิบัติขั้นพื้นฐานเรื่องสุขบัญญัติในกลุ่มนักเรียน, สรุปผลการสัมมนาสุขบัญญัติแห่งชาติ ปี 2536. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2536.

_____. สุขบัญญัติแห่งชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 3 นครบุรี : โรงพิมพ์กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข, 2542.

_____. แนวปฏิบัติเพื่อสนองนโยบายสาธารณสุขในการดำเนินงานสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุภาพสำหรับ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย. 2541.

สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. การพัฒนางานสาธารณสุขประจำปี 2541 ของรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข นายคำณ ณ ลำพูน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2541.