



## P.02 BKI STORY

ทิศทางการดำเนินงานของ  
กรุงเทพประกันภัยในปี 2565

## P.06 HEALTH/ WELL-BEING

5 เหตุผลที่เราควรนอน  
ให้มากขึ้น

## P.07 BKI ONLINE

การแจ้งเคลมประกันภัยโควิด-19

## P.10 TRAVEL

ท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน  
กับ 8 เมืองของยุโรปที่ดีที่สุด



## ใช้ชีวิตอย่างยั่งยืน รับโลกที่เปลี่ยนไป

ปีที่ 27 ฉบับเดือนมีนาคม 2565

# CONTENTS

นับเป็นเรื่องสำคัญระดับโลกเมื่อคนหันมาสนใจปัญหาสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เพราะไม่เพียงมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของเราในปัจจุบัน แต่รวมถึงอนาคตของลูกหลานในรุ่นถัดไปอีกด้วย ดังนั้น BKi News ฉบับนี้ขอนำเสนอการใช้ชีวิตอย่างยั่งยืนรับโลกที่เปลี่ยนไป เพื่อให้พวกเราทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิตทุกด้าน พร้อมร่วมมือกันเพื่อให้สังคมและโลกของเราดำรงอยู่อย่างยั่งยืนต่อไป

การใช้ชีวิตอย่างยั่งยืนในรูปแบบง่ายๆ ที่คุณสามารถทำได้ อย่างการกินและการนอน คอลัมน์ Food ได้แนะนำเคล็ดลับการกินอาหารที่ทุกคนในครอบครัวได้สุขภาพดี มีความสุขและรอยยิ้มในทุกมื้อ ส่วนคอลัมน์ Health/Well-Being อยากให้การนอนเป็นการพักผ่อนที่ดีเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงระยะยาว

นอกจากกินดี พักผ่อนเพียงพอแล้ว BKi News ก็ขอแนะนำเสนอจุดหมายท่องเที่ยวยั่งยืนกับ 8 เมืองที่ดีที่สุดในยุโรปในคอลัมน์ Travel ซึ่งแต่ละเมืองมีวิสัยทัศน์และบริหารจัดการได้อย่างยอดเยี่ยม โดยได้รับรางวัล European Best Green Capital และเหมาะกับการเดินทางไปเยือน

ทั้งนี้ ในส่วนของกรุงเทพประกันภัยพร้อมเติบโตอย่างยั่งยืน ด้วยทิศทางการดำเนินงานในปี 2565 ที่จะพัฒนารูปแบบการดำเนินงานในทุกๆ ด้านเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการบริการ ให้แก่ลูกค้าอย่างมีคุณภาพ ครอบคลุมทุกความต้องการ และตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของยุคปัจจุบันและอนาคต

ไม่ว่าโลกจะเปลี่ยนแปลงไปแค่ไหน ถ้าเข้าใจและปรับเปลี่ยนตัวเองอย่างต่อเนื่องแล้ว เชื่อว่าทุกคนจะใช้ชีวิตอย่างยั่งยืน พร้อมกับการมีความสุขแน่นอน

สุจิตา

สุจิตา มลิลลา  
Contributing Editor

ศูนย์ควบคุมคุณภาพ ยินดีรับข้อเสนอแนะ คำติชม  
โทร. 0 2285 8575-6 หรือ [www.bangkokinsurance.com](http://www.bangkokinsurance.com)

## 01/BKI STORY

- กรุงเทพประกันภัยยืนหยัดความแข็งแกร่งด้วยผลการดำเนินงานปี 64 กว่า 1,055 ล้านบาท
- ทิศทางการดำเนินงานของกรุงเทพประกันภัยในปี 2565

## 04/COVER STORY

ใช้ชีวิตอย่างยั่งยืน รับโลกที่เปลี่ยนไป

## 06/HEALTH/WEEL-BEING

5 เหตุผลที่เราควรนอนให้มากขึ้น

## 07/BKI ONLINE

การแจ้งเคลมประกันภัยโควิด-19

## 08/SMART LIVING

ไอเดียสำหรับบ้านยุคใหม่

## 09/FOOD

อาหารเพื่อสุขภาพ...อร่อยดีมีสุขทั้งครอบครัว

## 10/TRAVEL

ท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนกับ 8 เมืองของยุโรปที่ดีที่สุด

## 12/WE ARE TOGETHER

- กรุงเทพประกันภัยร่วมทำบุญแด่หลวงพ่อบุญกต วัดพระบาทน้ำพุ
- กรุงเทพประกันภัยจัดประชุมตัวแทนและนายหน้าบุคคล ประจำปี 2565 ผ่านสื่อออนไลน์
- สนับสนุนการศึกษาให้กับกิจกรรม Zigma Camp ของภาควิชาสถิติ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- กรุงเทพประกันภัยมอบเครื่องผลิตออกซิเจนและอุปกรณ์สำนักงาน ให้แก่วัดพระบาทน้ำพุ
- กรุงเทพประกันภัยห่วงใยและดูแลผู้ป่วยโควิด-19 ศูนย์พักคอยชั่วคราวโดยสำนักงานเขตสาทรอย่างต่อเนื่อง
- กรุงเทพประกันภัยมอบปฏิทินเพื่อการเรียนรู้ของคนตาบอด
- จาก BKi ถึงผู้อ่านเพื่อร่วมเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

BKi News เป็นวารสารราย 3 เดือนของ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนการแก้ปัญหาอุปสรรค  
คู่ค้า ลูกค้า ตัวแทน นายหน้า ผู้บริหาร และพนักงานของบริษัทฯ บทความและรูปภาพทั้งหมดในวารสาร BKi News สงวนลิขสิทธิ์  
ตามกฎหมาย การนำข้อความหรือรูปภาพไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทฯ เท่านั้น  
หากท่านมีข้อคิดเห็นใดๆ เกี่ยวกับวารสาร BKi News กรุณาติดต่อสำนักบริหารแบรนด์องค์กร บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน)  
อาคารกรุงเทพประกันภัย เลขที่ 25 ถนนสาทรใต้ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 e-mail: [corp.com1@bangkokinsurance.com](mailto:corp.com1@bangkokinsurance.com)

# กรุงเทพประกันภัยยืนหยัดความแข็งแกร่ง ด้วยผลการดำเนินงานปี 64 กำไรกว่า 1,055 ล้านบาท

ผลการดำเนินงานปี 2564 มีกำไรสุทธิ 1,055.9 ล้านบาท ลดลงร้อยละ 61.0 พร้อมจ่ายเงินปันผลให้แก่ผู้ถือหุ้นทั้งปี 15 บาท/หุ้น พร้อมเติบโตก้าวสู่การดำเนินงานปีที่ 75 อย่างยั่งยืน



ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI กล่าวถึงสถานการณ์ในปัจจุบันว่า แม้บริษัทฯ จะเผชิญกับความท้าทายทางเศรษฐกิจหลายประการในช่วงการระบาดอย่างหนักของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในปีที่ผ่านมา แต่บริษัทฯ ยังสามารถสร้างเบี้ยประกันภัยรับรวมในปี 2564 สูงถึง 24,511.0 ล้านบาท เติบโตร้อยละ 7.2 ซึ่งสูงกว่าอัตราการเติบโตของตลาดประกันวินาศภัย อย่างไรก็ตาม จากการจ่ายค่าสินไหมทดแทนประกันภัยโควิด-19 ส่งผลให้บริษัทฯ มีผลขาดทุนสุทธิจากการรับประกันภัย 383.4 ล้านบาท แต่เมื่อรวมกับรายได้สุทธิจากการลงทุน 1,498.3 ล้านบาท ทำให้บริษัทฯ ยังคงมีกำไรสุทธิหลังหักภาษีเงินได้ 1,055.9 ล้านบาท คิดเป็นกำไรต่อหุ้น 9.92 บาท

สำหรับแนวโน้มของธุรกิจประกันวินาศภัยในปี 2565 ยังคงต้องประสบกับความท้าทายทั้งจากภายในและภายนอกประเทศในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะในช่วงครึ่งแรกของปีนี้ เช่น สถานการณ์การแพร่ระบาดของ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สายพันธุ์ Omicron ที่ยังคงมีการระบาดต่อเนื่องและรวดเร็ว ภาคการท่องเที่ยวที่ยังไม่สามารถเปิดรับนักท่องเที่ยวต่างชาติได้อย่างเต็มที่ ต้นทุนการขนส่งสินค้า ราคาพลังงาน และวัตถุดิบในการผลิตที่ปรับเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้กำลังซื้อของประชาชนลดลง

โดยเบี้ยประกันภัยรับรวมในปี 2565 นี้ สมาคมประกันวินาศภัยไทย คาดว่าจะเติบโตร้อยละ 1.5-2.5 จากประกันภัยมารีน การประกันภัยเดินทาง และประกันภัย Aviation ที่จะเริ่มฟื้นตัวจากภาคการท่องเที่ยวระหว่างประเทศที่คาดว่าจะเริ่มดำเนินการได้ตามปกติภายในช่วงครึ่งปีหลัง การประกันอัคคีภัย และการประกันภัยรถยนต์ แต่การประกันภัยอุบัติเหตุ และสุขภาพน่าจะเติบโตดี

ทั้งนี้ ภาคธุรกิจประกันภัยยังต้องปรับการดำเนินธุรกิจให้สอดคล้องกับกฎระเบียบใหม่ๆ ของภาครัฐและหน่วยงานกำกับดูแล เช่น พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลที่จะเริ่มประกาศใช้ในปี การดำเนินธุรกิจภายใต้หลัก ESG

# ทิศทางการดำเนินงาน ของกรุงเทพประกันภัยในปี 2565

บริษัทฯ ตั้งเป้าหมายเบี้ยประกันภัยรวบรวมเติบโตร้อยละ 5.0 ซึ่งถือเป็นอัตราการเติบโตที่สอดคล้องกับปัจจัยท้าทายต่างๆ ในปัจจุบัน และให้ความสำคัญอย่างมากต่อการรักษาผลประโยชน์การรับประกันภัยซึ่งยังเปราะบางอยู่มากจากผลการรับประกันภัยโควิด-19 ที่ยังมีความคุ้มครองอยู่ในปีนี้ อย่างไรก็ตาม จากผลการดำเนินงานในช่วงสองเดือนที่ผ่านมา บริษัทฯ สามารถเติบโตได้สูงกว่าเป้าหมาย จึงมั่นใจว่าบริษัทฯ จะบรรลุเป้าหมายเบี้ยประกันภัยปีนี้ได้อย่างแน่นอน โดยกลยุทธ์ที่สำคัญยังคงมุ่งเน้นการพัฒนาบริการหลังการขายให้มีความสะดวกรวดเร็ว ตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้ดียิ่งขึ้น ด้วยมีความเชื่อว่าจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จะทำให้ผู้บริโภคมีความอ่อนไหวต่อราคาน้อยลง และพิจารณาถึงความมั่นคง ความน่าเชื่อถือ ตลอดจนคุณภาพการบริการของบริษัทประกันภัยมากกว่าการพิจารณาเรื่องเบี้ยประกันภัย

ในปี 2565 บริษัทฯ ได้มุ่งเน้นการนำเทคโนโลยี นวัตกรรมใหม่ๆ และพัฒนาผลิตภัณฑ์ประกันภัยเพื่อส่งเสริมคุณภาพการให้บริการที่ครอบคลุมทุกความต้องการของลูกค้าและคู่ค้า ตลอดจนเพื่อเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน และลดต้นทุนในการดำเนินงานของบริษัทฯ ดังนี้

- การดำเนินโครงการ Core Business System (CBS) ต่อเนื่องจากปีที่ผ่านมา โดยร่วมมือกับบริษัท Sapiens International Corporation จากประเทศอิสราเอล ซึ่งเป็นบริษัทผู้พัฒนาซอฟต์แวร์ประกันภัยชั้นนำระดับโลกที่ช่วยออกแบบและพัฒนาระบบงานหลักของบริษัทฯ ทดแทนระบบเดิม ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยและออกแบบอย่างเป็นสากล ครอบคลุมการทำงานของหน่วยงานหลัก ทั้งกระบวนการรับประกันภัยจนถึงการเรียกร้องค่าสินไหมทดแทน (End-to-end Solutions) รวมถึงระบบการรับประกันภัยต่อ ซึ่งจะช่วยให้การดำเนินงานของบริษัทฯ มีประสิทธิภาพมากขึ้น ช่วยเสริมการทำงานในด้านการบริหารจัดการข้อมูล และเพิ่มคุณภาพในการให้บริการลูกค้าหรือคู่ค้าได้ดียิ่งขึ้น และสามารถตอบโจทย์ความต้องการและสร้างความพึงพอใจให้แก่ลูกค้าได้อย่างสูงสุด ถือเป็นก้าวสำคัญในการเปลี่ยนแปลงการดำเนินงานของธุรกิจประกันภัยในประเทศไทย

- การสร้าง Cognitive Insurance Platform ด้วยการนำเทคโนโลยี AI มาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการพัฒนาบริการและผลิตภัณฑ์ที่ตอบสนองต่อความต้องการของลูกค้าอย่างแท้จริงผ่านระบบ Digital Service ต่างๆ





โดยในปีนี้มีแผนงานพัฒนา Online Website ใหม่ของบริษัทฯ โดยยึดแนวทางการพัฒนาและออกแบบระบบ Customer Data Platform (CDP) เพื่อจัดเก็บข้อมูลลูกค้าจาก Source ต่างๆ รวมถึงพัฒนาระบบการขายประกันออนไลน์ในรูปแบบ Personalize Insurance โดยใช้เครื่องมือ Google Cloud Technology เข้ามาช่วยในการบริหารจัดการข้อมูลและวิเคราะห์พฤติกรรมของลูกค้าเพื่อเสนอขายประกันที่ตอบโจทย์และตรงกับไลฟ์สไตล์ของลูกค้าแต่ละราย

- แผนงานการขายพันธมิตรทางธุรกิจกับคู่ค้ารายใหม่ๆ โดยเชื่อมต่อระบบกับคู่ค้าด้วยเทคโนโลยี API ซึ่งจะช่วยให้บริษัทฯ สามารถขยายช่องทางการสื่อสารที่ให้ความสำคัญของการประกันภัยไปสู่กลุ่มลูกค้าที่หลากหลายมากยิ่งขึ้นผ่านเครือข่ายของพันธมิตร

- AI Voice Chatbot กรุงเทพประกันภัยเป็นบริษัทแรกและบริษัทเดียวของไทยที่นำระบบนี้มาให้บริการลูกค้าในการแจ้งเคลมสินไหมทดแทนยานยนต์ ซึ่งปัจจุบันบริษัทฯ ใช้ระบบ Inbound Voice Chatbot ให้บริการลูกค้าด้วยน้ำเสียงเสมือนจริง โดยการสอบถามข้อมูลของลูกค้าเบื้องต้นเพื่อให้สามารถส่งข้อมูลไปยังพนักงานที่ให้บริการได้ตรงกับความต้องการได้ทันที และในปีบริษัทฯ มีแผนที่จะพัฒนาระบบ Outbound Voice Chatbot เพิ่มเติม เพื่อสามารถติดต่อไปยังลูกค้าได้อัตโนมัติ เช่น การเตือนต่ออายุกรมธรรม์ประกันภัย

- บริษัทฯ อยู่ระหว่างการศึกษาเทคโนโลยีเพื่อก้าวเข้าสู่จักรวาล Metaverse เพื่อเป็นการสร้างโอกาสและเป็นส่วนหนึ่งของศูนย์กลางของการพัฒนาเทคโนโลยีและแลกเปลี่ยนสินค้าบนโลกเสมือนจริง พร้อมขยายศักยภาพด้านเทคโนโลยีและธุรกิจให้เติบโตอย่างยั่งยืน เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันระดับประเทศ ควบคู่ไปกับการพัฒนาบุคลากรด้าน Metaverse



- สำหรับด้านการขยายตลาด บริษัทฯ ได้พัฒนาผลิตภัณฑ์ประกันภัยที่ให้ความคุ้มครองสอดคล้องกับรูปแบบของความเสียหายใหม่ๆ และสภาพแวดล้อมทางธุรกิจที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ประกันภัย Motor for EV ที่สนับสนุนการเติบโตของรถ EV และการดำเนินธุรกิจตามแนวคิด ESG การประกันสุขภาพ Health IPD+OPD ที่ครอบคลุมถึงการให้บริการปรึกษาแพทย์ทางไกล (Telemedicine) การประกันภัยธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อม SME Total ให้ความอุ่นใจกับความคุ้มครองภัยต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้กับธุรกิจ และประกันภัยไซเบอร์ที่มุ่งเน้นคุ้มครองความรับผิดของธุรกิจจากการละเมิด พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล (PDPA Cover) เป็นต้น

ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่กรุงเทพประกันภัยมุ่งมั่นให้ความสำคัญต่อการให้บริการที่มีคุณภาพแก่ลูกค้าและคู่ค้าด้วยการคัดสรรสิ่งที่ดีและตอบโจทย์ทุกความต้องการที่หลากหลายให้ตรงกับไลฟ์สไตล์ของลูกค้าในยุค New Normal อย่างแท้จริง



## ใช้ชีวิตอย่างยั่งยืน รับโลกที่เปลี่ยนไป

การใช้ชีวิตอย่างยั่งยืนกำลังเป็นกระแสที่ได้รับการตอบรับจากคนทั่วโลก เพราะไม่เพียงแต่จะช่วยลดมลพิษซึ่งส่งผลต่อสุขภาพของเราในระยะยาวเท่านั้น แต่ยังช่วยปกป้องสิ่งแวดล้อม ลดความสิ้นเปลือง และรู้จักใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นเมื่อทุกคนร่วมมือปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตให้ยั่งยืนในทุกวัน ย่อมมีส่วนทำให้โลกของเราน่าอยู่ยิ่งกว่าเดิมแน่นอน

### ลดขยะอาหาร ยิ่งลดยิ่งดีต่อสิ่งแวดล้อม

หลายคนไม่เคยคาดคิดว่าขยะอาหารที่เราสร้างขึ้นในแต่ละวันมีส่วนในการทำลายสิ่งแวดล้อมเช่นกัน ในรายงานขององค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ หรือ FAO ระบุว่า แต่ละปีทั่วโลกสร้างขยะจากอาหารมากถึง 1.3 ล้านตัน หรือ 1 ใน 3 ของอาหารที่ถูกผลิตขึ้นทั้งปี และมีแนวโน้มจะเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อยๆ ทุกปี โดยขยะอาหารจำนวนมากได้สร้างภาระให้กับระบบกำจัดขยะทั้งวงจรและทำให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมตามมาในที่สุด เช่น การฝังกลบขยะจะต้องใช้พื้นที่มหาศาล หรือการกำจัดขยะด้วยการเผาขยะที่ไม่ได้มาตรฐาน เป็นต้น นอกจากนี้การหมักหมมของขยะอาหารยังทำให้เกิดก๊าซมีเทน (Methane) ซึ่งมีคุณสมบัติทำให้โลกร้อนขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการลดปริมาณขยะอาหารมีส่วนช่วยให้สิ่งแวดล้อมของเราดีขึ้น

หนึ่งในเคล็ดลับง่ายๆ ที่นักสิ่งแวดล้อมแนะนำให้ทุกคนลงมือทำคือ เปลี่ยนวิธีการซื้อวัตถุดิบและอาหารเสียใหม่ เริ่มต้นจากการวางแผนให้ชัดเจนว่า

ตัวเราและคนในบ้านรับประทานอาหารบ่อยแค่ไหน ปริมาณมากน้อยแค่ไหน แต่ละมื้อใช้วัตถุดิบอะไรบ้าง สำรวจดูเย็นว่ามีวัตถุดิบอะไรบ้าง เมื่อไปถึงซูเปอร์มาร์เก็ตให้ซื้อเท่าที่จำเป็นและไม่ซื้อปริมาณมากๆ เด็ดขาด เมื่อกลับถึงบ้านจัดเก็บวัตถุดิบแต่ละประเภทให้ถูกวิธีและพยายามจัดลำดับวัตถุดิบที่ใกล้หมดอายุมาอยู่ด้านหน้าสุดเพื่อหยิบใช้ได้ทันที วิธีทั้งหมดนี้จะช่วยลดปริมาณขยะอาหารลงได้

### ประหยัดพลังงาน เรื่องง่ายๆ เริ่มต้นได้ที่บ้าน

เราคุ้นเคยกับการรณรงค์ประหยัดพลังงานทั้งไฟฟ้าและน้ำที่มีมายาวนาน เพราะพลังงานต่างๆ มีอยู่อย่างจำกัด แต่เมื่อโลกเผชิญปัญหาสิ่งแวดล้อมมากขึ้น การใช้พลังงานอย่างคุ้มค่าหรือลดการใช้ของทุกคนจะมีส่วนช่วยลดความต้องการเชื้อเพลิงฟอสซิลและลดระดับคาร์บอนไดออกไซด์ในชั้นบรรยากาศ ซึ่งส่งผลดีต่อสิ่งแวดล้อมของโลกเราอย่างชัดเจน

การประหยัดไฟฟ้าสามารถเริ่มต้นง่ายๆ ตั้งแต่การปิดสวิตช์ไฟจุดที่ไม่ได้ใช้งาน ดึงปลั๊กไฟหรือปิดโหมดสแตนด์บายของเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ ปรับอุณหภูมิและล้างทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศสม่ำเสมอ เปลี่ยนมาใช้หลอดไฟ LED ซึ่งใช้พลังงานน้อยกว่า เปลี่ยนกระจกและม่านเพื่อลดความร้อนจากแสงแดดที่มีผลกระทบต่ออุณหภูมิภายในบ้าน รวมถึงติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์เพื่อใช้พลังงานจากแสงอาทิตย์ ซึ่งเป็นพลังงานสะอาด ไม่ก่อมลภาวะภายในและภายนอกบ้าน

ส่วนการประหยัดน้ำ การประปาแนะนำให้เริ่มจากการสำรวจการรั่วซึมของอุปกรณ์ใช้น้ำในบ้าน เพราะเป็นสาเหตุที่ทำให้สิ้นเปลืองน้ำมากที่สุด หากพบการรั่วซึมควรรีบซ่อมแซมทันที ปรับฝักบัวเป็นรูเล็กและปิดน้ำระหว่างถูตัวและสระผม รวมถึงใช้แก้วรองน้ำเวลาแปรงฟันก็ช่วยประหยัดน้ำได้เช่นกัน ชักผ้าครั้งละมากๆ และควรซักผ้าทุก 5-7 วัน เพื่อประหยัดน้ำ ที่สำคัญติดตั้งระบบรดน้ำอัตโนมัติแทนการรดน้ำด้วยสายยางก็ช่วยให้ใช้น้ำได้คุ้มค่ามากขึ้น



## เดิน ปั่นจักรยาน และใช้ขนส่งสาธารณะ ทางเลือกที่เป็นมิตร

แม้ว่าการขับรถส่วนตัวจะสะดวกสบายมากกว่า แต่การเผาไหม้ น้ำมัน ก็ปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดภาวะโลกร้อน ที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมโดยรวมเช่นกัน ดังนั้นเมืองสำคัญในยุโรป สหรัฐอเมริกา และอีกหลายเมืองทั่วโลกจึงหันมาสนับสนุนให้ประชาชนเดิน ปั่นจักรยาน และใช้ระบบขนส่งสาธารณะมากขึ้น ด้วยการเปลี่ยนถนนในเมือง มาเป็นถนนคนเดิน เก็บค่าเดินทางเข้าเมืองของรถยนต์ส่วนตัว เพิ่มเส้นทางจักรยาน ที่จอดรถจักรยาน และจุดเช่าจักรยานราคาถูกทั่วทั้งเมือง เปลี่ยนระบบขนส่งสาธารณะมาใช้พลังงานสะอาดและมีบริการให้เลือกใช้อย่างหลากหลาย ตั้งแต่รถเมล์ รถรางหรือแทรม รถไฟฟ้า หรือแม้แต่สร้างสรรคการเดินทางรูปแบบใหม่ๆ อย่างสกูตเตอร์หรือจักรยานไฟฟ้า ซึ่งเป็นการเดินทาง ยอดฮิตของคนเมืองยุคใหม่ การเดินทางแบบนี้ไม่เพียงมีส่วนช่วยลดมลพิษทางอากาศและความต้องการพลังงานแบบเดิมๆ เท่านั้น แต่ยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายและทำให้เรามีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมากขึ้นอีกด้วย

## ท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน เทรนด์นักเดินทางยุคใหม่

นอกเหนือจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรบริโภค การใช้พลังงาน และการเดินทางแล้ว การท่องเที่ยวเป็นสิ่งที่เราควรตระหนักและปรับสู่ความยั่งยืนได้เช่นกัน จากข้อมูลของหนังสือ Understanding and Governing Sustainable Tourism Mobility รายงานว่า ภายในปี 2050 การท่องเที่ยวทั่วโลก จะมีส่วนในการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ถึง 40% ของปริมาณทั้งหมด และปริมาณอาจจะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ถ้าเราไม่ปรับเปลี่ยนการท่องเที่ยวของเราเลย



การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนเริ่มต้นได้ง่ายๆ ตั้งแต่เลือกท่องเที่ยวในท้องถิ่น ใกล้บ้านแทนที่จะต้องเดินทางไปไกลสุดขอบโลก หรือหากจำเป็นต้องเดินทางไกลๆ พยายามเลือกเที่ยวบินที่บินตรงถึงจุดหมาย เพราะประหยัดพลังงานมากกว่า รวมถึงใช้บริการที่พักหรือเอเจนซี่ท่องเที่ยวที่ส่งเสริมการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ลองการท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ๆ ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เช่น ตั้งแคมป์ ท่องเที่ยววิถีชุมชน การท่องเที่ยวแบบเนิบช้า (Slow Tourism) หรือเข้าร่วมการท่องเที่ยวสัตว์ป่าอย่างมีความรับผิดชอบ เพราะรูปแบบการท่องเที่ยวแบบนี้มีความเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากกว่า ที่สำคัญเมื่อเดินทางกลับมาแล้วลองแนะนำให้คนอื่นเที่ยวอย่างยั่งยืน เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการรักษาสีเขียวของโลกไปด้วยกัน



## 5 เหตุผลที่เราควรนอนให้มากขึ้น

คนเราใช้เวลาไปกับการนอนประมาณ 1 ใน 3 ของชีวิต แต่การนอนเป็นสิ่งที่มีถูกและผิด อาจเพราะเราค้นเคยกับการนอนมาตั้งแต่เด็ก ๆ จึงมองข้ามความสำคัญของการนอน ทั้งที่การนอนหลับอย่างเต็มที่จะทำให้สุขภาพแข็งแรงและมีความปลอดภัย ถึงเวลาแล้วที่เราควรให้ความสำคัญกับการนอนอีกครั้ง

### เพิ่มประสิทธิภาพของสมอง

หลายคนไม่รู้มาก่อนว่าการนอนหลับเพียงพอมีความสำคัญต่อการทำงานของสมองหลายอย่าง โดยเฉพาะสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความจำ เพราะเมื่อเราดนอนจะทำให้สมองส่วนนี้ไม่ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ส่งผลให้ความจำสั้น ไม่มีสมาธิสำหรับการโฟกัสสิ่งต่างๆ รวมถึงการเรียนรู้หรือทำความเข้าใจสิ่งใหม่ๆ ได้ไม่ดีเท่าที่ควร ทั้งยังส่งผลต่อระบบความคิด ทั้งความคิดสร้างสรรค์ การคิดซับซ้อน หรือแม้แต่จินตนาการของเราเมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ค็นนี้ก็ควรเข้านอนตั้งแต่หัวค่ำและนอนให้เพียงพอ

### ห่างไกลโรคหัวใจ

ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐอเมริกา หรือ CDC แนะนำว่า ผู้ใหญ่ควรนอนหลับอย่างน้อย 7 ชั่วโมงต่อคืน เพราะการนอนหลับอย่างเต็มที่จะช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจ และหลอดเลือดได้พักจากการทำงานตลอดทั้งวัน และมีผลให้ความดันโลหิตของเราลดลงตามไปด้วย แต่ในทางกลับกันหากเราดนอนติดต่อกันเป็นเวลานานจะส่งผลให้ความดันโลหิตของเราเพิ่มสูงขึ้นจนนำไปสู่การเกิดโรคหัวใจวาย และอาการเส้นเลือดสมองแตกได้

### ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน

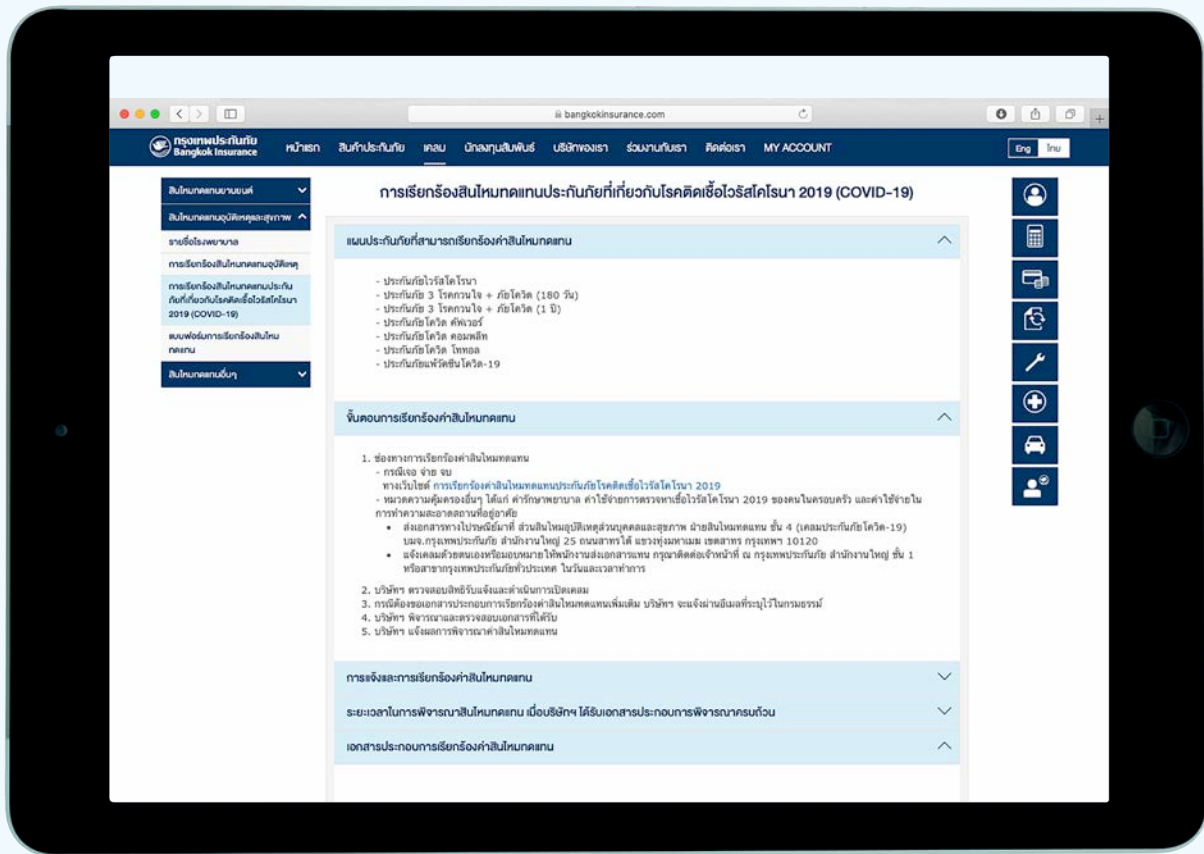
จากการวิจัยพบว่า การอดนอนจะเพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานประเภท 2 และเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลินอย่างชัดเจน เพราะเมื่อเรานอนเพียงไม่กี่ชั่วโมงต่อคืนจะส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ร่างกายจึงเร่งผลิตอินซูลินเพื่อคงระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติ จนอาจทำให้ฮอร์โมนอินซูลินไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้อีกต่อไป จึงอาจก่อให้เกิดโรคเบาหวานได้ ดังนั้นทางที่ดีควรนอนพักผ่อนให้เพียงพอเสมอ

### ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

อีกหนึ่งข้อดีของการนอนเพียงพอคือช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพราะจากการศึกษาเปรียบเทียบความเสี่ยงในการติดเชื้อไข้หวัดของผู้ที่นอนน้อยกว่า 5 ชั่วโมงกับผู้ที่นอนหลับ 7 ชั่วโมงขึ้นไปพบว่ากลุ่มที่นอนน้อยกว่าเสี่ยงเป็นหวัดสูงกว่ากลุ่มผู้ที่นอนมากกว่าถึง 4.5 เท่า ดังนั้นการนอนหลับอย่างน้อย 7 ชั่วโมงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันเราจากการเจ็บป่วยบ่อยๆ อีกด้วย

### อารมณ์ดีจิตใจเบิกบาน

ข้อมูลจากการสุภาพจิตและงานวิจัยในต่างประเทศพบว่า คนที่นอนหลับเพียงพอจะอารมณ์ดี จิตใจเบิกบาน เป็นมิตร และรู้สึกดีหลังจากตื่นนอน ส่วนคนที่นอนไม่พอหรืออดนอนจะมีแนวโน้มทำให้เป็นคนอารมณ์แปรปรวน ซึ่งไม่ได้มีแค่อารมณ์โกรธเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความเครียด ความเศร้า และอารมณ์อื่นๆ อีกด้วย เพราะคนที่อดนอนจะควบคุมอารมณ์ได้ยากและอารมณ์เหวี่ยงไปมาได้ง่ายกว่าคนที่นอนเพียงพออย่างชัดเจน



## การแจ้งเคลมประกันภัยโควิด-19

เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ลูกค้าในการแจ้งเคลมค่าสินไหมทดแทนประกันภัยโควิด-19 บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI พร้อมให้บริการแจ้งเคลมประกันภัยโควิด-19 และการส่งเอกสารประกอบการแจ้งเคลมผ่านช่องทางต่างๆ

### กรณีใจจ่าย จบ

- ทางเว็บไซต์ [www.bangkokinsurance.com](http://www.bangkokinsurance.com)
- ทาง Line @bangkokinsurance

**หมวดความคุ้มครองอื่นๆ** ได้แก่ ค่ารักษาพยาบาล ค่าใช้จ่ายการตรวจหาเชื้อไวรัสโควิด-19 ของคนในครอบครัว และค่าใช้จ่ายในการทำทำความสะอาดที่อยู่อาศัย

- ทางไปรษณีย์ส่งมาที่  
ส่วนสินไหมอุบัติเหตุส่วนบุคคลและสุขภาพ ฝ่ายสินไหมทดแทน ชั้น 4 (เคลมประกันภัยโควิด-19)  
บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ เลขที่ 25 ถนนสาทรใต้ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
- แจ้งเคลมด้วยตนเองหรือมอบหมายให้พนักงานส่งเอกสารแทน  
กรุณาติดต่อเจ้าหน้าที่ ณ กรุงเทพประกันภัย สำนักงานใหญ่ ชั้น 1 หรือสาขากรุงเทพประกันภัยทั่วประเทศ ในวันและเวลาทำการ  
ทั้งนี้ บริษัทฯ จะแจ้งผลการพิจารณาทาง SMS ภายใน 15 วันทำการ นับตั้งแต่วันที่บริษัทฯ ได้รับเอกสารครบถ้วน

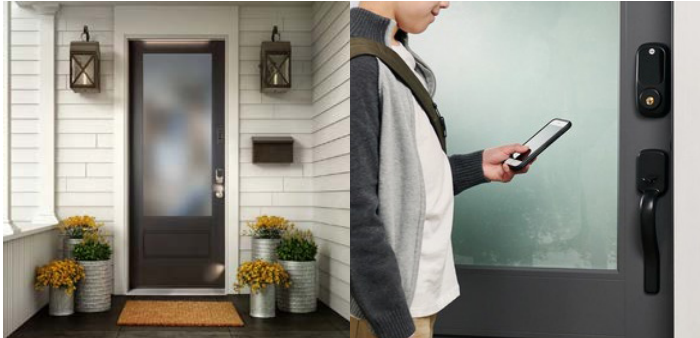
### การตรวจสอบสถานะการเคลม

- ทางเว็บไซต์ [www.bangkokinsurance.com](http://www.bangkokinsurance.com)

สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติม ขั้นตอนการเคลม และเอกสารที่ใช้ในการเคลมค่าสินไหมทดแทนประกันภัยโควิด-19  
ที่ [www.bangkokinsurance.com/claim/request-compensation-covid19](http://www.bangkokinsurance.com/claim/request-compensation-covid19)

# ไอเดียล้ำสำหรับบ้านยุคใหม่

กระแสสมาร์ทโฮมในงานแสดงเทคโนโลยีระดับโลก Consumer Electronics Show 2022 หรือ CES 2022 ยังมาแรงอย่างต่อเนื่อง สำหรับปีนี้ไอเดียใหม่มีความก้าวหน้าไปอีกขั้นด้วยการติดตั้งเทคโนโลยีเข้าไปในอุปกรณ์ต่างๆ ทำให้การอยู่อาศัยสะดวกสบาย ปลอดภัย และน่าใช้งานยิ่งกว่าเดิม



## ประตูบ้านสุดล้ำแสนปลอดภัย

หมดปัญหาเรื่องการติดตั้งอุปกรณ์รักษาความปลอดภัยบริเวณรอบๆ ประตูได้เลย เพราะประตู M-Pwr Smart Door รวมเทคโนโลยีที่จำเป็นไว้บนประตูเรียบร้อยแล้ว ไม่ว่าจะเป็นกริ่งประตู กล้องเลนส์สายที่จะส่งภาพคมชัดมายังหน้าจอในบ้านหรือสมาร์ตโฟนของเรา รวมถึงระบบปลดล็อกด้วยรหัสดิจิทัลที่ยังติดตั้งหลอดไฟ LED สำหรับส่องสว่างพร้อมแบตเตอรี่เพื่อใช้งานได้ตลอดเวลา นวัตกรรมนี้จะทำให้ประตูบ้านกลับมาสวยงามและสร้างความอุ่นใจให้เราได้แน่นอน

ภาพจาก: <https://investor.masonite.com/Investors/press-releases/press-release-details/2022/MASONITE-UNVEILS-M-Pwr-SMART-DOORS/>



## เครื่องชั่งน้ำหนักอัจฉริยะ

Body Scan เป็นเครื่องชั่งน้ำหนักที่ได้รับความนิยมจากผู้เข้าชมงาน CES 2022 ไม่น้อย ด้วยการติดตั้งเซนเซอร์และเทคโนโลยีดูแลสุขภาพขั้นสูงอย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน ตั้งแต่ระบบบันทึกคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (หรือที่เรียกว่า ECG) ระบบตรวจจับภาวะการเต้นของหัวใจ วัดมวลกล้ามเนื้อ และมวลไขมัน รวมถึงฟังก์ชันประเมินสุขภาพจากเส้นประสาทเท้า โดยข้อมูลทั้งหมดที่ได้จะถูกส่งไปยังแอปพลิเคชันเพื่อวิเคราะห์และให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพ ต่อไปนี้การชั่งน้ำหนักจะมีความหมายมากยิ่งขึ้น

ภาพจาก: [www.withings.com/us/en/body-scan](http://www.withings.com/us/en/body-scan)



## หุ่นยนต์ดูดฝุ่นประจำครอบครัว

หุ่นยนต์ผู้ช่วยในบ้านยังคงเป็นกระแสมาอย่างต่อเนื่อง สำหรับปีนี้นุ่นยนต์ที่ชื่อว่า Caddie และ Retriever ได้รับความนิยมเป็นพิเศษเนื่องจากมีดีไซน์เรียบง่าย ขนาดกะทัดรัด เป็นมิตรกับผู้ใช้ และฉลาดล้ำสุดๆ เพราะติดตั้งกล้องและเซนเซอร์รอบด้านทำให้สามารถหลบสิ่งกีดขวางและคนได้ พร้อมรองรับการสั่งงานผ่านแอปพลิเคชันและเสียงที่สำคัญยังเคลื่อนไหวที่กลับแท่นชาร์จเพื่อชาร์จพลังงานอัตโนมัติ นี่จึงเป็นหุ่นยนต์ดูดฝุ่นที่ใครๆ ก็อยากมีติดบ้านสักตัว

ภาพจาก: <https://labradorsystems.com/products/>



## ก๊อกน้ำไฮเทคช่วยประหยัดน้ำ

ก๊อกน้ำอัจฉริยะของบริษัท Moen จะลดการสัมผัสและช่วยให้เราใช้น้ำอย่างคุ้มค่า เพราะมีเทคโนโลยี Motion Control เพียงเราปิดมือเหนือเซนเซอร์บนก๊อกน้ำในท่าต่างๆ น้ำร้อน น้ำเย็น และน้ำอุ่นจะไหลออกมาทันที ทั้งยังรองรับการสั่งงานด้วยเสียงผ่านผู้ช่วยอัจฉริยะ เมื่อเราออกคำสั่ง ระบบจะประมวลผลข้อมูลจากการตั้งค่าอุณหภูมิและปริมาณน้ำในแอปพลิเคชัน เช่น ตั้งไว้ว่าน้ำ 100 องศาเซลเซียส 2 ถ้วย น้ำจะไหลออกมาในปริมาณที่กำหนด เป็นต้น ก๊อกน้ำสุดล้ำนี้จึงมอบทั้งความสะดวกสบายและช่วยประหยัดน้ำไปพร้อมกัน

ภาพจาก: [www.moen.com/press-room](http://www.moen.com/press-room)



# อาหารเพื่อสุขภาพ... อร่อยดีมีสุขทั้งครอบครัว

การกินอาหารเพื่อสุขภาพกำลังได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังสร้างความสุขและรอยยิ้มอีกด้วย แต่ก่อนที่หลายคนจะปรุงอาหารเพื่อสุขภาพให้คนในครอบครัว ลองนำเคล็ดลับๆ เหล่านี้ไปปรับใช้ รับรองทุกคนจะอึ้งอัมกับอาหารที่มีประโยชน์มากมายอย่างแน่นอน

## ปรุงอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีเสมอ

ควรปรับความเข้าใจเสียใหม่ว่า อาหารเพื่อสุขภาพสำหรับคนในครอบครัวและอาหารลดน้ำหนักไม่เหมือนกัน การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีประกอบด้วยหลักง่ายๆ คือ กินอาหารที่มีคุณประโยชน์ครบ 5 หมู่ ผักและผลไม้สม่ำเสมอ เลือกกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และดื่มนมพองามตามวัย หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด และอาหารหมักดอง เพียงเท่านี้เราจะปรุงอาหารสำหรับเด็ก ผู้สูงอายุ และคนอื่นๆ ในบ้านซึ่งต้องการสารอาหารแตกต่างกันได้อย่างเหมาะสม

## อย่าเคร่งครัดมากเกินไป

อย่าปล่อยให้การกินอาหารเพื่อสุขภาพกลายเป็นกฎเหล็กของบ้านเด็ดขาด เพราะจะสร้างความเครียดให้ตัวเองและคนในครอบครัว

โดยไม่จำเป็น ขอแนะนำว่าอาหารเพื่อสุขภาพควรเป็นเรื่องง่ายสำหรับทุกคน ไม่จำเป็นจะต้องกินปริมาณเท่าๆ กัน ความหลากหลายเหมือนกันหรือกินแต่ของที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพเท่านั้น ควรเปิดโอกาสให้ลูกๆ และคนในบ้านเลือกกินอาหารเพื่อสุขภาพแบบที่พวกเขาชอบ เน้นการผสมผสานวัตถุดิบที่มีประโยชน์ในอาหารมื้อหลักจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด เพียงเท่านี้การกินอาหารร่วมกันก็จะเต็มไปด้วยความสุขแน่นอน

## เสิร์ฟอาหารรูปแบบใหม่ๆ

นี่เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการทำให้เด็กๆ และแม้แต่ผู้ใหญ่ในบ้านสนใจอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น เพราะการนำเสนออาหารรูปแบบใหม่ๆ หรือแตกต่างไปจากเดิมย่อมสร้างความอยากอาหารมากกว่า เช่น แทนที่จะจัดวางอาหารอยู่ในภาชนะแบบเดิมๆ ลองจัดวางใส่ถาดหรือ

กระต๊อบอาหารที่มีสีสันและลวดลายสวยงาม ปาดดิปปิงซอสในจานของแต่ละคนแทนการใส่ถ้วยน้ำจิ้ม สร้างสรรค์สีสันสนุกๆ เช่น การกินอาหารเพื่อสุขภาพในสวนหลังบ้าน หรือเสิร์ฟอาหารบนแผ่นที่พร้อมสอดแทรกความรู้สนุกๆ เข้าไปด้วย เป็นต้น

## กินอาหารร่วมกัน

ไม่เพียงการกินอาหารพร้อมหน้าพร้อมตาจะสร้างความสุขเท่านั้น แต่ยังเปิดโอกาสให้เราสร้างบทสนทนาถึงประโยชน์ของอาหารแต่ละเมนู ส่งผลให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี และเรายังกลายเป็นแบบอย่างของการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพให้กับลูกๆ ด้วยสอดคล้องกับงานวิจัยของมหาวิทยาลัยออกแลนด์ ประเทศนิวซีแลนด์ พบว่าการกินอาหารร่วมกันส่งผลดีต่อสภาพจิตใจของผู้ใหญ่ ช่วยสร้างความรู้สึกนับถือตัวเองมากขึ้น อัตราป่วยเป็นโรคซึมเศร้าและระดับความเครียดต่ำลง ส่วนเด็กๆ ก็มีแนวโน้มการกินอาหารจานด่วนน้อยลงด้วย ที่สำคัญการพูดคุยกันยังช่วยให้เรากินอาหารช้าลง มีเวลาย่อยอาหารมากขึ้น เราจึงรู้สึกอิ่มกำลังพอดี

# ท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน กับ 8 เมืองของยุโรปที่ดีที่สุด

การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนกำลังเป็นกระแสไปทั่วโลก ไม่เว้นแม้กระทั่ง 8 เมืองสำคัญของยุโรปที่ได้รับการจัดอันดับและคว้ารางวัล European Best Green Capital ขององค์กร European Best Destinations (EBD) มาอย่างต่อเนื่อง เมืองเหล่านี้จึงกลายเป็นจุดหมายปลายทางสำหรับคนรักการเดินทางแบบยั่งยืนที่ควรไปเยือนสักครั้งในชีวิต



## เมืองลูบลียานา ประเทศสโลวีเนีย

นอกจากจะได้รับรางวัล European Best Green Capital ของปีนี้ ยังเป็นเมืองหลวงแห่งเดียวในยุโรปที่ถูกจัดอันดับอยู่ใน 100 จุดหมายแห่งความยั่งยืนถึง 6 ครั้งมาแล้ว ส่วนหนึ่งเป็นผลจากนโยบายพัฒนาเมืองเพื่อความยั่งยืนที่ทำอย่างต่อเนื่อง จนเมืองเต็มไปด้วยเส้นทางจักรยาน ถนนคนเดิน พื้นที่สีเขียวมากถึง 542 ตารางกิโลเมตร รวมถึงระบบขนส่งที่ใช้ก๊าซธรรมชาติและการจำแนกขยะอย่างเอาใจจริงเอาใจ ทั้งหมดส่งผลต่อคุณภาพของผู้อยู่อาศัย และผู้มาเยือนก็พลอยได้รับอานิสงส์ไปด้วย

## เมืองลาร์ดี ประเทศฟินแลนด์

ที่นี่ได้รับการยกย่องให้เป็นจุดหมายปลายทางทางธรรมชาติและการเล่นกีฬากลางแจ้งอย่างยั่งยืนที่ดีที่สุดในยุโรป เนื่องจากมีเป้าหมายที่จะเป็นเมืองปลอดคาร์บอนแห่งแรกของฟินแลนด์ภายในปี 2025 จึงมีมาตรการเพื่อรักษาสีเขียวล้อมทุกด้าน โดยเฉพาะการอนุรักษ์ผืนป่าให้อุดมสมบูรณ์และแหล่งน้ำใสสะอาดกว่าเมืองใดๆ ในยุโรป ที่สำคัญยังมีแอปพลิเคชันแจ้งข้อมูลคาร์บอนฟุตพริ้นต์เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมด้วย ผลที่ตามมาคือธรรมชาติอันบริสุทธิ์ ใครได้มาเยือนรับรองประทับใจแน่นอน



## เมืองสต็อกโฮล์ม ประเทศสวีเดน

เมืองหลวงแห่งแรกในยุโรปที่คว้ารางวัลเมืองเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมตั้งแต่เริ่มมีการจัดอันดับ European Best Green Capital ในปี 2010 เพราะเป็นเมืองที่มีการบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อมมายาวนาน ส่งผลให้คุณภาพอากาศและน้ำที่ดีที่สุดในยุโรป ประชากรเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะจักรยาน และการเดิน ที่สำคัญโรงแรมเกือบ 80% ได้รับการรับรองด้านความยั่งยืน เมื่อรวมกับความใส่ใจด้านสิ่งแวดล้อมทั่วทั้งเมือง จึงไม่แปลกที่สต็อกโฮล์มจะเป็นจุดหมายสำหรับการพักผ่อนในเมืองที่ผสมผสานกับธรรมชาติอย่างลงตัว

## เมืองโคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์ก

หนึ่งในจุดหมายปลายทางที่ทำให้นักเดินทางหลงใหลและกลับไปเยือนซ้ำอีกครั้งเสมอ ไม่เพียงสี่ล้อของบ้านเรือนที่สวยงาม พิพิธภัณฑ์ คาเฟ่ หรือร้านรวงเก๋ๆ เท่านั้น แต่เมืองนี้ยังโอบล้อมไปด้วยป่าและพื้นที่สีเขียว รวมถึงการหันมาปั่นจักรยานและระบบขนส่งสาธารณะที่ใช้พลังงานสะอาดทั้งหมดซึ่งเป็นผลจากการวางนโยบายและลงมือทำตั้งแต่ปี 1973 จนถึงปัจจุบัน ผลลัพธ์ที่ได้คือทิวทัศน์สวยงามอากาศบริสุทธิ์ และความสุขของประชากรและนักท่องเที่ยวนั่นเอง



## เมืองออสโล ประเทศนอร์เวย์

แม้จะเป็นเมืองหลวงที่เติบโตรวดเร็วที่สุดในยุโรป แต่เป้าหมายด้านสิ่งแวดล้อมก็ได้รับความสำคัญไม่แพ้กัน โดยเฉพาะการเป็นเมืองแรกๆ ที่ทดสอบการดักจับและกักเก็บคาร์บอนไดออกไซด์จากการเผาขยะ บุกเบิกด้านการจัดการขยะหมุนเวียน สร้างตลาดให้กับผลิตภัณฑ์รักษ์โลก จนเกิดแบรนด์และร้านรวงเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากมาย รวมถึงมีการอนุรักษ์ธรรมชาติและ ความหลากหลายทางชีวภาพตลอดหลายทศวรรษ ไม่ว่าผืนป่า น้ำตก และท้องทะเล ล้วนอุดมสมบูรณ์ชนิดที่นักท่องเที่ยวมาสัมผัสแล้วประทับใจเมืองนี้แน่นอน



## เมืองอัมสเตอร์ดัม ประเทศเนเธอร์แลนด์

เราจะรู้จักเมืองแห่งนี้ในฐานะเมืองหลวงแห่งจักรยาน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของเป้าหมายอันยิ่งใหญ่ของการเป็นเมืองแห่งความยั่งยืน ดังนั้นท่ามกลางความงดงามทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมเสรีนิยม และร้านอาหารที่มีชื่อเสียงระดับโลก เราจะเห็นทุกคนใช้จักรยานในการเดินทางแทน خودروยนต์ ร้านรวงและโรงแรมต่างๆ ก็เข้าเป็นส่วนหนึ่งของโครงการเขตปลอดขยะ (Zero Waste Zone) ซึ่งจะลดและเลิกการใช้พลาสติก หรือใช้ซ้ำให้ได้มากที่สุด รวมถึงส่งเสริมการใช้ทรัพยากรต่างๆ ให้คุ้มค่าที่สุด นอกจากนี้ยังตั้งเป้าที่จะลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้ได้ 40% ในปี 2025 และส่งเสริมธุรกิจที่ยั่งยืน ใครที่เป็นนักเดินทางสายรักโลกควรไปเยือนเมืองนี้สักครั้ง

ภาพจาก: [www.iamsterdam.com/en](http://www.iamsterdam.com/en)

## เมืองเกรอนอบล์ ประเทศฝรั่งเศส

เมืองเล็กๆ ทางตอนเหนือของประเทศฝรั่งเศสที่กำลังจะเป็นจุดหมายปลายทางด้านธรรมชาติและการท่องเที่ยวแบบยั่งยืนในไม่ช้า หลังจากคว้ารางวัล European Best Green Capital ปี 2022 มาได้ ส่วนหนึ่งเพราะภูมิประเทศที่ล้อมรอบด้วยเทือกเขาแอลป์ ป่าไม้อุดมสมบูรณ์ หุบเขา และทุ่งหญ้าจนเป็นที่ชื่นชอบของผู้รักธรรมชาติ อีกส่วนหนึ่งเป็นผลจากการวางแผนเพื่อความยั่งยืนตั้งแต่ปี 2005 ทำให้เมืองเต็มไปด้วยกิจกรรมกลางแจ้งทางธรรมชาติมากมาย ทั้งการเดินป่า ปีนเขา ขี่จักรยาน และเล่นสกี ที่สำคัญทุกอย่างในเมืองยังเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมทุกมิติ รับรองว่าใครมาแล้วต้องหลงรักที่นี้แน่นอน



## เมืองเบิร์น ประเทศสวิตเซอร์แลนด์

ถึงเมืองหลวงแห่งนี้ยังไม่เคยคว้ารางวัล European Best Green Capital แต่ก็ได้รับความสนใจเป็นพิเศษ เนื่องจากเบิร์นมีนโยบายด้านพลังงานยั่งยืนจนคว้ารางวัล European Energy Award Gold มาไม่นาน พร้อมกับมีมาตรการส่งเสริมการรักษาสิ่งแวดล้อมและนโยบายเพื่อความยั่งยืนต่างๆ มากมาย เช่น โรงแรมหลายแห่งมีโครงการเลี้ยงผึ้งบนดาดฟ้าเพื่อเพิ่มจำนวนผึ้งในระบบนิเวศให้มากขึ้น ขณะเดียวกันก็ได้นำผึ้งมาปรุงอาหารให้กับแขกที่เข้าพัก การร่วมมือกันลดมลพิษทางอากาศ รมองคให้ใช้น้ำอย่างคุ้มค่า เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ทำให้เมืองนี้กลายเป็นต้นแบบด้านความยั่งยืนให้กับเมืองต่างๆ ในประเทศเลยทีเดียว



## กรุงเทพประกันภัยร่วมทำบุญแด่หลวงพ่อลงกต วัดพระบาทน้ำพุ

คุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ และคุณชาวล โสภณพนิช ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI ร่วมถวายภัตตาหารเพลและเครื่องจตุปัจจัยไทยธรรมแด่หลวงพ่อลงกต วัดพระบาทน้ำพุ เพื่อความเป็นสิริมงคล พร้อมกันนี้คณะผู้บริหารและพนักงาน รวมถึงบริษัทผู้เช่าภายในอาคารได้ร่วมทำบุญถวายปัจจัย บริจาคข้าวสาร อาหารแห้ง เครื่องอุปโภคบริโภค และทำบุญในโครงการได้ชีวิตโคนมจากตำรายของหลวงพ่อลงกต นอกจากนี้ได้ร่วมอุดหนุนสินค้าแบรนด์นาถะในโครงการวัดพระบาทน้ำพุ เพื่อนำไปช่วยเหลือเด็กกำพร้า ผู้ป่วย HIV และคนชรา โดยบริษัทฯ ร่วมทำบุญเป็นเงินจำนวน 200,000 บาท ตลอดจนผู้บริหาร พนักงาน และบริษัทผู้เช่าภายในอาคาร ยังได้ร่วมทำบุญอีกจำนวน 337,448 บาท รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 537,448 บาท เมื่อวันที่ 12 มกราคม 2565 และเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2565 บริษัทฯ ร่วมทำบุญถวายผ้าไตรจีวรและเงินทำบุญจำนวน 200,000 บาท แด่หลวงพ่อลงกต พร้อมกันนี้ผู้บริหาร พนักงาน และบริษัทผู้เช่าภายในอาคารร่วมทำบุญอีก 372,149 บาท รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 572,149 บาท ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย สำนักงานใหญ่ ถ.สาทรใต้

## กรุงเทพประกันภัยจัดประชุมตัวแทน

### และนายหน้าบุคคล ประจำปี 2565 ผ่านสื่อออนไลน์

กรุงเทพประกันภัย จัดงานประชุมตัวแทนและนายหน้าบุคคลธรรมดา ประจำปี 2565 รับศักราชใหม่ โดยมีคุณจักรกริช ชีวันนันทพรชัย ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ พร้อมด้วย คุณไพรินทร์ ชัยเบญจพล รองผู้อำนวยการ ธุรกิจตัวแทน และคุณเกรียงไกร หมั่นเชตรกิจ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ฝ่ายทรัพยากรบุคคล ร่วมให้ทิศทางการดำเนินงาน เป้าหมาย และแผนการส่งเสริมการขาย พร้อมสร้างกำลังใจให้แก่ตัวแทนและนายหน้าประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ได้มีการประกาศมอบรางวัลแสดงความยินดีแก่ตัวแทนและนายหน้าบุคคลที่มีผลงานดีเด่น ได้แก่ รางวัลตัวแทนและนายหน้าบุคคลประกันวินาศภัยคุณภาพดีเด่น



รางวัลตัวแทนและนายหน้าบุคคลประกันวินาศภัย ประเภทเบี้ยประกันอัคคีภัยสูงสุด ประเภทเบี้ยประกันภัยรถยนต์สูงสุด ประเภทเบี้ยประกันภัยทางทะเลและขนส่งสูงสุด ประเภทเบี้ยประกันภัยเบ็ดเตล็ดสูงสุด และประเภทเบี้ยประกันภัยอุบัติเหตุและสุขภาพสูงสุด ประจำปี 2563 และปี 2564 โดยในการประชุมครั้งนี้เป็นการจัดประชุมออนไลน์ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ (Zoom Webinar) ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย สำนักงานใหญ่ ถ.สาทรใต้ เมื่อวันที่ 25 มกราคม 2565

## สนับสนุนการศึกษาต่อกับกิจกรรม Zigma Camp ของภาควิชาสถิติ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



กรุงเทพประกันภัย โดยคุณภัทรพร เทิดชนะกุล (ขวา) รองผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายทรัพยากรบุคคล เป็นผู้แทนบริษัทฯ มอบเงินสนับสนุน ตั๋วรถไฟ และกระเป๋าผ้าแคนวาส จำนวน 60 ชุด ให้แก่นิสิตสาขาประกันภัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เพื่อใช้ในกิจกรรม Zigma Camp ของภาควิชาสถิติ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่เปิดโอกาสให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ได้เรียนรู้หลักสูตรสถิติศาสตร์ เช่น สถิติและความน่าจะเป็น การประกันภัย เทคโนโลยีสารสนเทศ และการเรียนรู้ด้านธุรกิจ ซึ่งได้รับการแนะนำเกี่ยวกับอาชีพและสายงานหลังจากจบการศึกษาจากภาควิชาดังกล่าว รวมถึงได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์จากนิสิตปัจจุบัน เพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจเลือกคณะเพื่อเข้าศึกษาต่อในอนาคต ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย สำนักงานใหญ่ ถ.สาทรใต้ เมื่อเร็ว ๆ นี้

## กรุงเทพประกันภัยมอบเครื่องผลิตออกซิเจนและอุปกรณ์สำนักงานให้แก่วัดพระบาทน้ำพุ

ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ (กลาง) ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ และ คุณชวาล ไสภณพนิช (ขวา) ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI ร่วมมอบเครื่องผลิตออกซิเจนพร้อมอุปกรณ์ จำนวน 5 เครื่อง เพื่อนำไปช่วยเหลือผู้ป่วย โรงพยาบาลสนามธรรมรักษ์ วัดพระบาทน้ำพุ จังหวัดลพบุรี ซึ่งจัดตั้งขึ้นเพื่อรักษาผู้ป่วยที่ติดเชื้อโควิด-19 พร้อมมอบเก้าอี้สำนักงานและน้ำดื่มบรรจุขวดให้แก่วัดพระบาทน้ำพุเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในโครงการต่างๆ ของหลวงพ่อลงกต รวมมูลค่ากว่า 180,000 บาท โดยมีคุณเสกสรรค์ ทรัพย์สิบลกุล (ซ้าย) จิตอาสาในความเมตตาจากหลวงพ่อลงกต วัดพระบาทน้ำพุ เป็นผู้แทนรับมอบ ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย สำนักงานใหญ่ ถ.สาทรใต้ เมื่อวันที่ 8 มีนาคม 2565



## กรุงเทพประกันภัยห่วงใยและดูแลผู้ป่วยโควิด-19 ศูนย์พักคอยชั่วคราวโดยสำนักงานเขตสาทรอย่างต่อเนื่อง

คุณลสา ไสภณพนิช ผู้อำนวยการ ธุรกิจนายหน้า เป็นผู้แทนบริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI มอบชุดเครื่องนอน เครื่องอุปโภคบริโภค และชุดตรวจ ATK พร้อมมอบน้ำดื่มบรรจุขวด รวมมูลค่า 212,500 บาท สำหรับดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อโควิด-19 ของศูนย์พักคอยชั่วคราว ซึ่งจัดตั้งโดยสำนักงานเขตสาทร โดยมีคุณพงศธร ชื่นไพศาลศิลป์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการเขตสาทร เป็นผู้รับมอบ ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย สำนักงานใหญ่ ถ.สาทรใต้ เมื่อเร็วๆ นี้

## กรุงเทพประกันภัยมอบปฏิทินเพื่อการเรียนรู้ของคนตาบอด

กรุงเทพประกันภัย และมูลนิธิกรุงเทพประกันภัย นำโดยคุณอภิญา จิตระดับ (ขวา) ผู้จัดการมูลนิธิกรุงเทพประกันภัย นำปฏิทินตั้งโต๊ะซึ่งพนักงานและประชาชนทั่วไปร่วมบริจาคในโครงการปฏิทินเก่าเราขอ จำนวน 2,500 ชุด มอบให้แก่มูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพื่อนำไปจัดทำเป็นสื่อการเรียนการสอนอักษรเบรลล์ให้แก่ผู้พิการทางสายตา โดยมีคุณแสงหยก จันทรมั่นคง (ซ้าย) หัวหน้าฝ่ายประชาสัมพันธ์และกิจกรรมพิเศษ เป็นผู้รับมอบ ณ มูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เมื่อเร็วๆ นี้



## จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อพร้อมเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

กรุงเทพประกันภัยขอขอบพระคุณลูกค้า/คู่ค้าที่ให้การตอบรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ทั้งนี้ เพื่อให้การส่งข่าวสารซึ่งประกอบด้วยข้อมูลข่าวสาร การประชาสัมพันธ์ โปรโมชัน และสิทธิพิเศษผ่านทางอีเมลของลูกค้า/คู่ค้าสอดคล้องกับ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 บริษัทฯ จึงขอสอบถามความประสงค์การรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ดังนี้

### พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลกับการยกเลิกหรือจัดการข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

1. กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการยกเลิกการรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์
2. กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการเปลี่ยนแปลงอีเมล หรือเพิ่ม/ลดจำนวนอีเมลในการรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ สามารถแจ้งความประสงค์ดังกล่าว พร้อมชื่อ-นามสกุล และอีเมลที่ต้องการยกเลิก เปลี่ยน หรือเพิ่ม/ลดส่งมาได้ทั้งอีเมล corp.comm1@bangkokinsurance.com หรือสแกน QR Code



ยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลง  
อีเมลรับข่าวสาร BKI News



### การติดตามข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

สำหรับลูกค้า/คู่ค้า ผู้ที่อ่านข่าวสาร BKI News อย่างต่อเนื่องในรูปแบบรูปเล่ม ยังสามารถติดตามอ่านได้ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ตาม QR Code ที่แนบมานี้

BKI News  
ฉบับอิเล็กทรอนิกส์



## กรุงเทพประกันภัยเพิ่มช่องทางการให้บริการผ่าน LINE @bangkokinsurance

พบกับบริการด้านประกันภัยที่สะดวก เข้าถึงง่าย ทุกที่ทุกเวลา

- ดูข้อมูลกรมธรรม์ประกันภัย
- แจ้งเคลมรถยนต์
- ช่วยเหลือฉุกเฉินบนท้องถนน
- ค้นหาอู่หรือศูนย์ซ่อมรถยนต์
- ค้นหาสาขาและจุดบริการของกรุงเทพประกันภัย
- Live Chat สอบถามข้อมูลต่างๆ กับเจ้าหน้าที่



สแกน QR Code  
หรือแอดไลน์เพื่อเพิ่มเพื่อน  
ได้ที่ @bangkokinsurance



กรุงเทพประกันภัย  
Bangkok Insurance