

# HappyLife

เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

 กรุงเทพมหานคร



วิธีวางแผนชีวิต  
พิชิตสุขอย่างยั่งยืน

หลวมนต์ดอกคุณเสียงแคน  
เยือนซอนแก่นแดนอีสาน

สร้างสุขบนความเสี่ยง  
เทคนิควางแผนชีวิตจากคู่มือหุ่นไฟแรงแ

# บีแอลเอ คุ้มครอง 2 พลัส มั่นใจ... คนข้างหลังจะไม่มีวันลืม



"อะไรจะเกิดขึ้น...ถ้าคุณยังหายใจ แต่ชีวิตต้องหยุด ไม่สามารถหารายได้  
ไม่สามารถทำหน้าที่เสาหลักของครอบครัว...ไม่สามารถปกป้องคนที่เรารัก"

หยุดความกังวลด้วย บีแอลเอ คุ้มครอง 2 พลัส หลักประกันความเสี่ยง  
คุ้มครองรายได้ 2 ชั้น ทั้งชีวิต และคุ้มครองเพิ่ม 3 เท่า กรณีทพพลภาพตาวรรสิ้นเชิง

- ☑ คุ้มครองการเสียชีวิตและทพพลภาพตาวรรสิ้นเชิง
- ☑ คุ้มครองเพิ่มสูงถึง 3 เท่า กรณีทพพลภาพตาวรรสิ้นเชิง
- ☑ ชำระเบี้ยต่ำ ให้ความคุ้มครองสูง
- ☑ คุ้มครองสูงสุดถึงอายุ 75 ปี

เงื่อนไขและวงเงินคุ้มครองของท่าน โปรดศึกษารายละเอียดในกรมธรรม์



ติดต่อตัวแทนประกันชีวิต  
และที่ปรึกษาการเงินกรุงเทพประกันชีวิต  
โทร. 0 2777 8888 [www.bangkoklife.com](http://www.bangkoklife.com)

 **กรุงเทพประกันชีวิต**  
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

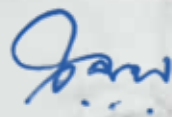
## สิ่งที่สำคัญไปกว่าการรู้ นั่นคือการลงมือทำให้เห็นผล สุขภาพที่ดีไม่สามารถหาซื้อจากที่ไหนได้ ตัวเราต้องสร้างขึ้นมามากด้วยตัวเอง

ชีวิตที่มีความสุข เป็นจุดหมายปลายทางของชีวิตในพื้นที่ทุกคนมองหา แต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะได้อย่างใจหวัง อาจเพราะสังคมที่รีบเร่งในปัจจุบัน ทำให้วิถีชีวิตของคนในยุคสมัยนี้เปลี่ยนแปลงไปมาก เราให้ความสำคัญกับการ ทำงาน หาเงิน วางแผนवादฝันอนาคตที่สดใส จนบางครั้งก็ละเลยการดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีชีวิตที่ดีมีสมดุล

เราทุกคนล้วนรู้ดีอยู่แล้วว่าการออกกำลังกายดีต่อสุขภาพ แต่เราก็มีสารพัดข้ออ้างที่จะไม่ทำมัน ซึ่งนั่นจะมีประโยชน์อันใด เพราะสิ่งที่สำคัญไปกว่าการรู้ นั่นคือการลงมือทำให้เห็นผล สุขภาพที่ดีไม่สามารถหาซื้อจากที่ไหนได้ ตัวเราต้องสร้างขึ้นมามากด้วยตัวเอง ที่ผ่านมา **กรุงเทพประกันชีวิต** จึงได้จัดกิจกรรมรณรงค์เรื่องสุขภาพ เพื่อให้คนไทยได้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ

นอกจากรู้ว่าเราควรปฏิบัติตัวอย่างไร เราต้องรู้ด้วยว่าเราควรวางแผนชีวิตเพื่อรับมือและรองรับกับความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นได้อย่างไร **กรุงเทพประกันชีวิต** จึงพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระจากความเสี่ยงเรื่องสุขภาพออกมาอย่างสม่ำเสมอ

การเตรียมตัวป้องกันย่อมดีกว่าการรักษา เรามาลงมือปฏิบัติจริงเพื่อสุขภาพที่ดี เพื่อให้ทั้งตัวเราและครอบครัวได้มีชีวิตที่มีความสุขกันนะครับ



**ไชย ไสกุลพนิช**

กรรมการผู้จัดการใหญ่



### เจ้าของ

บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)  
23/115-121 รอยัลชิตตี้แควินว ถนนพระราม 9  
เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310  
โทร. 0 2777 8888  
โทรสาร 0 2777 8899  
www.bangkoklife.com

### กองบรรณาธิการ

ส่วนบริหารลูกค้าสัมพันธ์ ฝ่ายการตลาด  
โทร. 0 2777 8577-8  
โทรสาร 0 2777 8538  
อีเมลล์ : crm.happylife@bangkoklife.com

### ออกแบบ

บริษัท สลัด จำกัด

### HappyLife

วารสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนการ  
แก่ลูกค้า ตัวแทน เจ้าหน้าที่ ผู้บริหาร และ  
พันธมิตรของบริษัท บทความและรูปภาพใน  
วารสาร **HappyLife** สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย  
การนำบทความหรือรูปภาพในวารสารไป  
เผยแพร่ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์  
อักษรจากบริษัทเท่านั้น

# ขยายมอเตอร์เวย์ ช่วงพัทธยา-มาบตาพุด

ข่าวดีสำหรับผู้ที่มีสัญจรด้วยทางหลวงหมายเลข 7 (มอเตอร์เวย์สายกรุงเทพฯ – บ้านฉาง) เป็นประจำ เพราะล่าสุด กรมทางหลวง กระทรวงคมนาคมได้ลงนามขยายการก่อสร้างช่วงพัทธยา-มาบตาพุด ระยะทาง 32 กิโลเมตร งบประมาณก่อสร้าง 14,200 ล้านบาท โดยทยอยลงนามทั้งหมด 13 สัญญาในเดือนมีนาคมที่ผ่านมา คาดว่าใช้เวลาก่อสร้าง 3 ปี แล้วเสร็จภายในปี 2562 ซึ่งจะทำให้ทางหลวงหมายเลข 7 รองรับจราจร 4 ช่องทางได้ตลอดเส้นทาง

ไม่เพียงแค่นั้น กระทรวงคมนาคมยังเตรียมทบทวนรายงานด้านต่างๆ เพื่อเตรียม

พร้อมสำหรับการประกวดราคาโครงการมอเตอร์เวย์สายบางปะอิน-นครราชสีมา ระยะทาง 196 กิโลเมตร วงเงินประมาณ 84,600 ล้านบาท และมอเตอร์เวย์บางใหญ่-กาญจนบุรี ระยะทาง 96 กิโลเมตร วงเงิน 55,600 ล้านบาท

การพัฒนาถนนหนทางนอกจากทำให้การเดินทางสะดวกและรวดเร็วยิ่งขึ้นแล้ว ยังช่วยกระตุ้นการผลิตในอีกหลายอุตสาหกรรมตามมา ไม่ว่าจะเป็นอุตสาหกรรมก่อสร้าง อุตสาหกรรมยานยนต์ การพัฒนาอสังหาริมทรัพย์รอบๆ เส้นทางอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว รวมถึงการจ้างงานทั้งระหว่างและหลังการก่อสร้าง



## ข่าวดีภาษีปี 2560 หักลดหย่อนค่าใช้จ่าย 1 แสนบาท



ค่าครองชีพที่ปรับตัวสูงขึ้นทำให้รายได้ไม่สัมพันธ์กับค่าใช้จ่าย การทบทวนมาตรการและการเรียกเก็บภาษีจึงต้องมีสม่าเสมอเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์เศรษฐกิจและเงินเฟ้อ เงินเฟ้อของประเทศล่าสุดคณะรัฐมนตรีได้มีมติเห็นชอบตามข้อเสนอกระทรวงการคลัง ปรับการคำนวณภาษีโดยเสนอเพิ่ม “หักลดหย่อนค่าใช้จ่าย” จาก 6 หมื่นบาท เป็น 1 แสนบาท ซึ่งจะเริ่มมีผลในปีภาษี 2560 (ยื่นแบบในปี 2561)

ข่าวดีแบบนี้ทำให้มนุษย์เงินเดือนที่เผชิญกับภาวะข้าวของแพงมากระยะหนึ่งแล้ว ยิ้มรับกันถ้วนหน้า

## ลงทุนอินเทอร์เน็ตบรอดแบนด์ 79,000 หมู่บ้าน



ปัจจุบันอินเทอร์เน็ตได้กลายเป็นส่วนหนึ่ง ที่แนบแน่นกับไลฟ์สไตล์คนไทยไปแล้วโดยเฉพาะคนเมือง ซึ่งไม่เพียงการใช้อินเทอร์เน็ตภายในบ้านและที่ทำงาน แต่อินเทอร์เน็ตได้ตามติดไปทุกที่กับบริการโทรศัพท์มือถือ ซึ่งประโยชน์ของอินเทอร์เน็ตไม่ใช่เพียงการยึดโยงสังคมเพื่อนฝูง แต่ยังเป็นช่องทางหรือเป็น “สื่อ” สำหรับรับข่าวสารข้อมูลและการเรียนรู้ รวมถึงใช้อำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตด้านต่างๆ ได้เป็นอย่างดีจากซอฟต์แวร์และแอปพลิเคชันต่างๆ ที่พัฒนาขึ้นมากมายในปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม คุณภาพของบริการอินเทอร์เน็ตยังคงกระจุกอยู่เฉพาะเมืองสำคัญ หากสามารถกระจายและเข้าถึงทุกหมู่บ้าน จะช่วยลดช่องว่างในการเข้าถึงข้อมูล (digital divide) ลงได้ คณะรัฐมนตรีจึงเห็นชอบหลักการการลงทุนโครงสร้างพื้นฐานอินเทอร์เน็ตบรอดแบนด์มูลค่า 2 หมื่นล้านบาทตามที่กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเสนอ เพื่อให้หมู่บ้านทั่วประเทศจำนวน 7.9 หมื่นหมู่บ้าน เข้าถึงอินเทอร์เน็ตเพื่อโอกาสในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารมากขึ้น

# กสอ. ภูเก็ตเยี่ยมชมนายตลาด AEC ชวน SMEs ส่วนกลางจับมือ SMEs ท้องถิ่น

ในการดำเนินธุรกิจ “เครือข่าย (Networking)” ที่มีประสิทธิภาพช่วยเพิ่มโอกาสได้อย่างทวีคูณ กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม (กสอ.) ในฐานะหน่วยงานที่มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมผู้ประกอบการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม จึงผุดโครงการจับคู่ SMEs ส่วนกลางกับ SMEs ท้องถิ่น เพื่อเจาะตลาดประเทศสมาชิก AEC โดยโครงการพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการขนาดกลางและขนาดย่อมสมาคมเครือข่ายบริการวิศวกร โดยกรมส่งเสริม

อุตสาหกรรม อยู่ระหว่างรับสมัคร SMEs จากส่วนกลางจำนวน 30 กิจการ จากนั้นจะจัดกิจกรรมส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาสร้างเครือข่ายเชื่อมโยงธุรกิจกับ SMEs ท้องถิ่น โดยมุ่งหวังว่าจะเกิดการจับคู่ธุรกิจ (Business Matching) ไม่น้อยกว่า 20 กิจการ โดยเฉพาะในเขตเศรษฐกิจพิเศษ ซึ่งจะเริ่มนำร่องในพื้นที่เขตเศรษฐกิจพิเศษแม่สอด จังหวัดตาก



## 5 เคล็ดลับการออม

“เงินออม” นั้นมีส่วนสร้างความมั่นคงให้กับชีวิต เพราะสามารถใช้ได้ทั้งยามฉุกเฉิน หรือใช้เพื่อการลงทุนในเวลาที่เหมาะสม มีการสำรวจพบว่า ประชากรยุคหลังสงครามโลกครั้งที่สองหรือยุคพ่อแม่เรานั้นมีนิสัยอดออมมากกว่าคนยุคปัจจุบันมาก และไม่นิยมก่อกองหนี้จากการใช้จ่ายประจำวัน แต่จะเป็นหนี้เพื่อการสร้างความมั่นคงในชีวิต เช่น ซื้ออสังหาริมทรัพย์ ซื้อที่ดิน เป็นต้น

ท่ามกลางความไม่มั่นคงต่อเศรษฐกิจและความกังวลต่อตัวเลขหนี้ครัวเรือนที่สูงขึ้นนั้น ทำให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับรัฐและเอกชนออกมารณรงค์ให้เห็นความสำคัญของการออม

ฉบับนี้จึงมีเคล็ดลับ 5 ประการเพื่อการออมมาฝาก



### ออมตามกำลัง

การออมที่ดีไม่ใช่การออมจำนวนมากจนขาดความพอดี... มีรายได้มากออมมาก มีน้อยออมน้อย



### ออมสม่ำเสมอ

หัวใจสำคัญของการออมคือการออมอย่างต่อเนื่อง โดยนึกถึงอิสรภาพทางการเงินในบั้นปลายเป็นแรงบันดาลใจสำคัญ



### ออมในอสังหาริมทรัพย์

ซึ่งไม่ได้หมายถึงเพียงการซื้อที่ดินหรือสิ่งปลูกสร้าง แต่ปัจจุบันมีกองทุนอสังหาริมทรัพย์ให้เลือกหลากหลาย




### สร้างอาชีพเสริม

เพื่อโอกาสการออมเงิน



### ไม่ก่อหนี้ที่ดีที่สุด

ไม่เฉพาะค่าใช้จ่ายต่างๆ แต่รวมถึงการลงทุนด้วย ควรเป็นการลงทุนที่ปลอดภัย 

“ คุณเกิดมาเพื่อชนะ แต่การจะเป็นผู้ชนะนั้น  
คุณต้องวางแผนเพื่อจะชนะ เตรียมพร้อมที่จะชนะ และคาดหวังว่าจะชนะ ”

Zig Ziglar นักสร้างแรงบันดาลใจชาวอเมริกัน



# 'เบาหวาน' อันตรายใกล้ตัว

แค่รู้ทัน ก็ป้องกันได้!



แทบไม่น่าเชื่อว่าโรคที่เราคิดกันว่าส่วนใหญ่เป็นเรื่องของกรรมพันธุ์อย่าง 'เบาหวาน' นั้นจะเข้ามาพัวพันอยู่ใกล้ตัวเรากว่าที่คิด ทั้งยังเป็นโรคที่อุปสรรคติดอันดับต้นๆ ที่คนไทยเป็นมากที่สุดเสียด้วย HappyLife ฉบับนี้จึงขอนำเสนอเรื่องราวของเบาหวาน ภัยร้ายที่แฝงตัวมากับพฤติกรรมการกินและการใช้ชีวิตของคนยุคนี้ เป็นแนวทางให้เราได้เฝ้าระวัง รวมทั้งป้องกันไว้ก่อน เพื่อให้สุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถอยู่กับเราไปนานๆ

# เบาหวาน (ร้าย) ไม่...เบา

เบาหวาน หรือที่มีชื่อเรียกแบบสากลว่า **Diabetes** เป็นกลุ่มโรคเกี่ยวกับการเผาผลาญอาหาร ซึ่งมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน มีทั้งประเภทที่ 1 (Type 1 Diabetes) หรือเบาหวานชนิดพึ่งอินซูลิน และประเภทที่ 2 (Type 2 Diabetes) หรือเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน ล้วนเป็นโรคเรื้อรัง และรักษาไม่หายขาด โดยสาเหตุที่เราคุ้นหูกันมาตั้งแต่เรียนวิชาสุขศึกษาแล้วว่า ‘**ฮอร์โมนอินซูลิน**’ เป็นตัวช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลที่เข้าสู่เซลล์ร่างกายมาใช้เป็นพลังงาน ดังนั้น ถ้าเมื่อไรร่างกาย

เกิดความผิดปกติทำให้ตับอ่อนสร้าง ‘อินซูลิน’ ได้น้อย หรือไม่สามารถสร้างได้เลย คนนั้นย่อมมีโอกาสป่วยเป็นโรคเบาหวาน อันเกิดจากการที่ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้น้ำตาลสะสมในอวัยวะต่างๆ จนน้ำตาลในกระแสเลือดสูงผิดปกติ เป็นต้นเหตุก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่ออวัยวะต่างๆ ได้ เช่น ตา ไต และระบบประสาท ซึ่งตรงนี้ละคือตัวอันตรายอย่างแท้จริง เพราะอาจนำไปสู่การสูญเสียอวัยวะและชีวิตได้เลย

**DID YOU KNOW**  
14 พฤศจิกายน ของทุกปี  
เป็นวันเบาหวานโลก  
เพื่อการรณรงค์ป้องกัน  
ให้ตระหนักถึงภัยของโรค  
อย่างแพร่หลายขึ้น

## เช็คลิสต์ ใครบ้างเสี่ยงเบาหวาน

แม้จะเป็นโรคทางพันธุกรรม แต่ในครอบครัวที่ไม่มีประวัติโรคเบาหวานก็ไม่อาจชะล่าใจได้ เพราะสาเหตุที่ทำให้คนป่วยเป็นโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นทุกวันนี้ล้วนมาจากปัจจัยการใช้ชีวิตของคนไทยที่เริ่มเปลี่ยนไป เช่น ไม่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารเนยนม ขนมที่อุดมด้วยน้ำตาลและไขมัน รวมไปถึงการใชยาบางชนิด

จากการสำรวจสภาวะสุขภาพของประชาชน ปี 2552 พบว่า คนไทยในช่วงอายุ 20 - 79 ปี ป่วยเป็นโรคเบาหวานประมาณร้อยละ 7 ของประชากรหรือมากกว่า 3 ล้านคน ที่สำคัญยังมีความเสี่ยงเพิ่มอีกเป็น 6 - 7 ล้านคน และ 1 ใน 3 ของผู้ที่เป็นโรคเบาหวานยังไม่รู้ว่าตนเองป่วยเป็นโรคนี้ ขณะที่องค์การอนามัยโลกก็คาดว่าในอีก 20 ปีข้างหน้า จำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานทั่วโลกจะพุ่งขึ้นเป็น 438 ล้านคน หรือร้อยละ 7.8 ของจำนวนประชากรทั่วโลก

### เช็คลิสต์ ! ใครเสี่ยง ?

- อายุ 35 ปีขึ้นไป เพราะการสังเคราะห์และการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินจะลดลง
- คนอ้วน ลงพุง ซึ่งหมายถึงคนที่มีดัชนีมวลกาย (BMI) ตั้งแต่ 25 กิโลกรัมต่อตารางเมตร (กก./ม<sup>2</sup>) ผู้ชายที่มีรอบเอวตั้งแต่ 90 เซนติเมตร หรือผู้หญิงที่มีรอบเอวตั้งแต่ 80 เซนติเมตร เสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานประเภทที่ 2
- คนที่มีญาติสายตรงคนใดคนหนึ่งป่วยเป็นโรคเบาหวาน หากมีทั้งพ่อและแม่เป็นเบาหวาน บุตรจะมีความเสี่ยงถึงร้อยละ 50
- คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง หรือกินยาควบคุมความดันอยู่
- คนที่มีระดับไขมันในเลือดผิดปกติ ค่าไตรกลีเซอไรด์สูงกว่า 250 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (มก./ดล.) หรือค่าไขมันคอเลสเตอรอลชนิดเอชดีแอล (HDL-cholesterol) น้อยกว่า 35 มก./ดล.
- คุณแม่ที่มีประวัติเป็นโรคเบาหวานขณะตั้งครรภ์ หรือเคยคลอดบุตรน้ำหนักแรกเกิดเกิน 4 กิโลกรัม
- คนที่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด
- คนที่มีความผิดปกติในตับอ่อน
- คนที่เคยติดเชื้อไวรัสบางชนิด ซึ่งมีผลทำให้การทำงานของตับอ่อนลดประสิทธิภาพลง
- คนที่เคยรับประทานยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ ยาแก้อักเสบ ทำให้สร้างน้ำตาลมากขึ้นจากตับ หรือทำให้การตอบสนองของอินซูลินที่กล้ามเนื้อและเซลล์ไขมันไม่ดี
- ผู้ชายที่เป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก และเคยได้รับการรักษาด้วยฮอร์โมน
- ผู้หญิงที่ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ โดยเฉพาะที่มาช้ากว่าปกติหรือรอบหนึ่งเกินกว่า 40 วัน
- สาวออฟฟิศที่ชอบกินจุบจิบ และไม่ชอบออกกำลังกาย
- คนฟันผุ นักวิจัยจาก Columbia University's Mailman School of Public Health พบว่าคนที่ปัญหาสุขภาพช่องปาก โดยเฉพาะโรคฟันผุ มีแนวโน้มเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานประเภทที่ 2 กว่า 2 เท่า เนื่องด้วยเชื้อแบคทีเรียจากฟันผุอาจทำให้เกิดอาการอักเสบในส่วนต่างๆ ของร่างกาย และอาจส่งผลไปถึงความสามารถในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ที่นี้คงเห็นชัดแล้วว่าแทบทุกคนมีโอกาสเสี่ยงเป็นเบาหวาน ดังนั้น อย่างน้อยนอนใจหากรู้ตัวว่าเข้าข่ายเสี่ยงแม้เพียงสักหนึ่งข้อก็ควรไปเข้ารับการตรวจคัดกรองเบาหวานตั้งแต่นั้นๆ เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน และต้องหมั่นตรวจสุขภาพซ้ำอีกทุก 1 - 3 ปี

## DID YOU KNOW

ระดับน้ำตาลในเลือดของคนปกติจะอยู่ที่ประมาณ 99 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร แต่ถ้าระดับน้ำตาลสูงกว่า **126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร** แม้จะตรวจซ้ำแล้ว ก็แปลว่าคุณกำลังเป็นโรคเบาหวาน

# หยุดพฤติกรรมเสี่ยง... เสี่ยงโรคเบาหวาน

‘กินไว้ดีกว่าแก้ แยกแล้วแก้ไม่ทัน’ คตินี้ใช้ได้ผลกับทุกเรื่อง ไม่เว้นแม้แต่การป้องกันไม่ให้เป็นโรคเบาหวาน เพราะถึงแม้การแพทย์จะพัฒนายารักษามาหลายปี แต่ก็ยังไม่สามารถลดโรคแทรกซ้อนจากเบาหวานที่อันตรายถึงชีวิตได้มากเท่าที่ควร ทั้งแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ต่างกังวลว่าการรักษาโรคเบาหวานเมื่อเป็นโรคแล้วอาจสายเกินไป

ดังนั้นการป้องกันไม่ให้เป็นจึงน่าจะเป็นวิธีที่ดีกว่า เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า และยังลดปัญหาภาระค่าใช้จ่ายของทั้งตัวเองและครอบครัวด้วย

## ถ้าไม่อยากเสี่ยงเป็นเบาหวาน ต้องเปลี่ยนพฤติกรรม ปรับวิถีการใช้ชีวิตกันใหม่ ดังนี้



### 1. เลิกผัดวันประกันพรุ่ง เรื่องออกกำลังกาย

เพราะการเอ็กเซอร์ไซส์เป็นประจำ 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรืออาทิตย์ละ 3 ครั้ง ช่วยลดปริมาณไขมันในร่างกายทำให้อินซูลินทำงานได้ตามปกติ



### 2. เลิกกินตามใจปาก

โดยเฉพาะของหวาน แป้ง ผลไม้ที่หนมเนย อาหารฝรั่งพวกเนื้อแดง รวมถึงเครื่องดื่มรสหวานทั้งหมด เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ เพราะแต่ละวัน เราไม่ควรได้รับน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา แป้ง (ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เค้ก ฯลฯ) ไม่เกิน 8-12 กัฟพี หันมาเลือกกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพแทน อย่างอาหารที่มีไฟเบอร์สูง มีใยอาหารมาก อย่างผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด ถั่ว ธัญพืช ข้าวกล้อง ถั่วหรือเนยถั่ว แป้งไม่ขัดสี ปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง เพื่อลดปริมาณไขมันอิ่มตัว และคอเลสเตอรอล



### 3. เลิกอ้วน จนน้ำหนักเกินมาตรฐาน

เพราะข้อมูลวิจัยบ่งชี้ว่าการลดน้ำหนักเพียง 5-10% ของน้ำหนักเดิม สามารถเพิ่มความไวต่ออินซูลิน ลดความดันโลหิต ลดไขมัน และลดความเสี่ยงอื่นๆ จากโรคอ้วนได้



### 4. เลิกสูบบุหรี่

เพราะการสูบบุหรี่จะไปทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น ทำให้การทำงานของอินซูลินแย่ลง และคนสูบบุหรี่จะมีการกระจายของไขมันที่ตอมากกว่าคนที่ไม่สูบ



### 5. เลิกเครียด

ฝึกทำจิตใจให้สงบ ผ่อนคลายความเครียด ไม่โกรธหรือโมโหง่าย เพื่อรักษาภาวะทางอารมณ์

จะเห็นได้ว่าการดูแลตัวเองอย่างเหมาะสมนั้นสามารถช่วยลดโอกาสการเป็นเบาหวานได้มาก และดีกว่าปล่อยให้เงินหายไปกับยา แต่ถ้ามียาดีที่พี่น้องคนใกล้ชิดที่ป่วยด้วยโรคนี้แล้ว และอยากมีทางเลือกที่จะช่วยให้ชีวิตเบาขึ้นจากเบาหวาน ก็ยังมีตัวช่วยอย่างโครงการ บีแอลเอ เบาหวาน เทคโนโลยี ที่สามารถช่วยแบ่งเบาภาระค่ารักษาพยาบาลได้อย่างคุ้มค่า ลองศึกษารายละเอียดได้ที่ <http://www.bangkoklife.com/th/products/136>



# 5 ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับเบาหวาน



ความเชื่อ  
แป้งและน้ำตาลเท่านั้น  
ที่ก่อเบาหวาน



ความจริง

การวิจัยจากโรงเรียนสาธารณสุขฮาร์วาร์ด พบว่า **เนื้อสัตว์ใหญ่จำพวกเนื้อแดง (Red Meat)** เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู **รวมทั้งเนื้อที่ผ่านการปรุงแต่ง** เช่น ไส้กรอก เบคอน แฮม และอื่นๆ ก็เป็นตัวการก่อโรคเบาหวานเช่นกัน

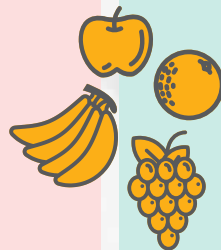
ความเชื่อ  
ผู้ป่วยเบาหวาน  
กินผักได้ไม่อื่น



ความจริง

ผักบางชนิด โดยเฉพาะ**ผักประเภทหัวหรือราก** เป็นผักที่มี**คาร์โบไฮเดรตสูง** หากกินมากๆ อาจให้ผลไม่ต่างจากการกินแป้ง จึงต้องระวังเลือกกินเช่นเดียวกับการควบคุมอาหารอื่นๆ

ความเชื่อ  
น้ำตาลจากผลไม้  
คือ น้ำตาลที่ปลอดภัย



ความจริง

ในผลไม้มี**น้ำตาลฟรุกโทส (Fructose)** ซึ่งจะเข้าไปเปลี่ยนเป็น**น้ำตาลกลูโคส** ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นได้ จึงต้องปรับวิธีกินให้ได้สัดส่วนยกตัวอย่างเช่น ผลไม้รสหวานจัด (มะม่วงสุก กล้วยหอม) คนเป็นเบาหวานกินได้ 6 คำ ในหนึ่งมื้อ

ความเชื่อ  
เบาหวาน  
เป็นโรคของคนอ้วน



ความจริง

โรคเบาหวานเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการกินเป็นหลัก คนผอมที่ไม่ควบคุมอาหาร โรคเบาหวานก็อาจมาเยือนได้เหมือนกัน

ความเชื่อ  
คนที่บ้าน  
เป็นเบาหวาน  
ลูกหลาน  
ต้องเป็นด้วย



ความจริง

**พันธุกรรมไม่ได้มีส่วนก่อโรคเบาหวานมากเท่าไร** เพราะคนเป็นเบาหวานส่วนใหญ่มักเกิดจากปัจจัยอื่นๆ มากกว่า ถ้าปลูกฝังการกินอาหารสุขภาพ หรือเริ่มต้นดูแลตัวเองตั้งแต่เนิ่นๆ ก็ป้องกันโรคเบาหวานที่อาจตามมาได้

ที่มาข้อมูล :

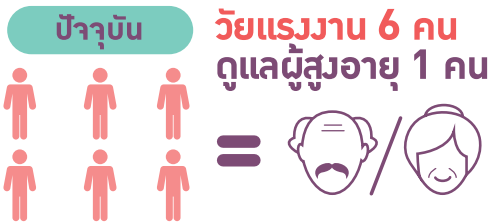
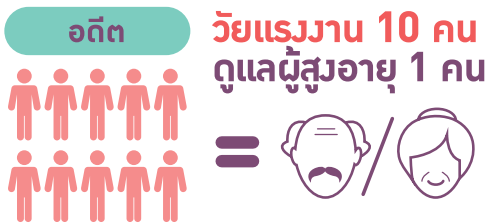
- [www.konenok.com](http://www.konenok.com) • [health.kapook.com](http://health.kapook.com) • [health.sanook.com](http://health.sanook.com) • [health.mthai.com](http://health.mthai.com) • [http://women.thaiza.com](http://http://women.thaiza.com) • [www.facebook.com/DrCarebear](http://www.facebook.com/DrCarebear)
- [www.bangkokpattayahospital.com](http://www.bangkokpattayahospital.com) • [http://drcarebear.exteen.com](http://http://drcarebear.exteen.com) • [www.siamhealth.net](http://www.siamhealth.net) • [www.e-magazine.info/site/](http://www.e-magazine.info/site/) • [www.healthcarethai.com](http://www.healthcarethai.com)
- [http://www.taxschoolsongkhla2.com](http://http://www.taxschoolsongkhla2.com) • หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ • ไทยโพสต์ • HealthToday • ศูนย์วิจัยสุขภาพกรุงเทพ เครือโรงพยาบาลกรุงเทพ

# วางแผนการเงินกับสังคมสูงวัย



หลายท่านคงเคยได้ยินกันมาบ้างแล้วว่า ประเทศไทยของเรา กำลังเข้าสู่สังคมสูงวัยตามหลายๆ ประเทศทั่วโลก การเปลี่ยนถ่ายเข้าสู่สังคมสูงวัยของไทยกำลังเป็นประเด็นสาธารณะที่หลายฝ่ายต้องเตรียมพร้อม ไม่เว้นแม้แต่ท่านผู้อ่านเองครับ หลายท่านอาจสงสัยว่าเกี่ยวกับเราได้อย่างไร อีกนัยหนึ่งว่าเราจะมียุค 55 หรือ 60 ปี ก่อนที่จะไปถึงตรงนั้น ผมขออธิบายถึงคำจำกัดความของคำว่าสังคมสูงวัยกันเล็กน้อยครับ สังคมผู้สูงอายุ หรือ Aging Society หมายถึง สังคมที่มีสัดส่วนของประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ

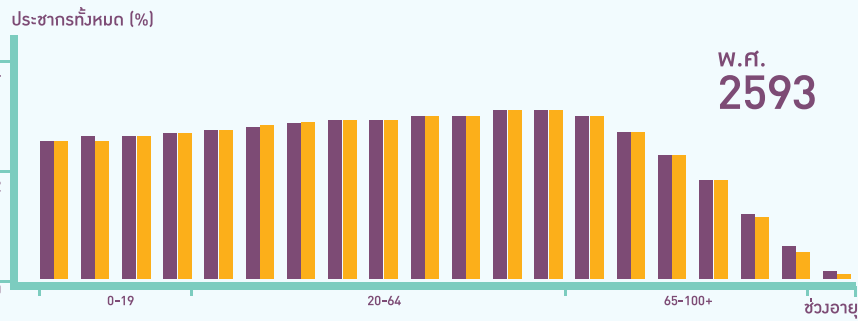
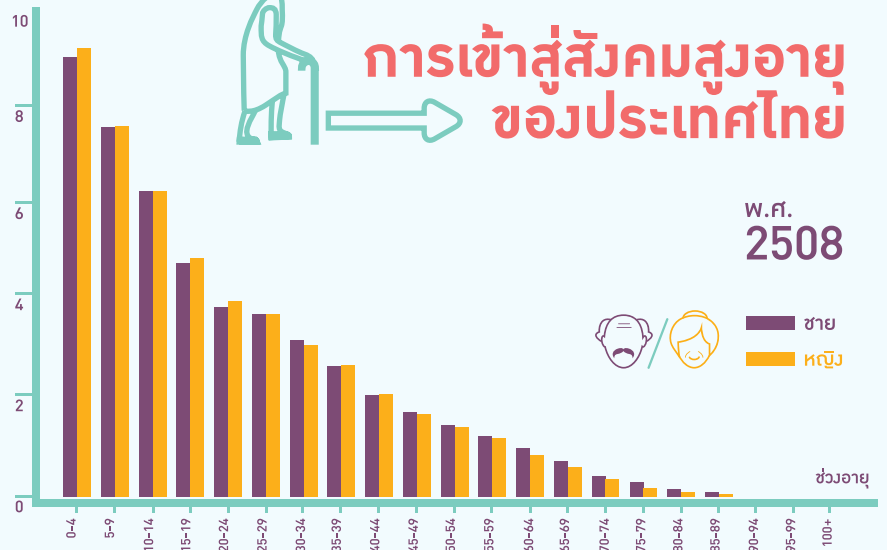
โครงสร้างประชากรของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องโดยเป็นผลมาจากการเกิดที่ลดลง และประชากรสูงวัยมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ อาจมองได้ว่าการที่สังคมไทยมีประชากรที่มีอายุยืนเป็นสิ่งที่ดี แสดงให้เห็นถึงการเอาใจใส่ดูแลรักษาสุขภาพ และเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ช่วยยืดอายุไขของมนุษย์ให้ยืนยาวขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม การที่สังคมไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุ ผลที่ตามมาคือผู้อยู่ในวัยแรงงานต้องรับภาระมากขึ้นในการเลี้ยงดูผู้สูงอายุ เช่น จากเดิมผู้อยู่ในวัยแรงงาน 10 คน ดูแลผู้สูงอายุ 1 คน จะกลายเป็น ผู้อยู่ในวัยแรงงาน 6 คน ดูแลผู้สูงอายุ 1 คน



ขณะเดียวกันค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพก็ได้เพิ่มสูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นยาสามัญสำหรับรักษาอาการทั่วไป หรือค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคร้ายแรง หรือโรคเฉพาะทางต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง พบว่าปรับตัวสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในช่วงหลายปีที่ผ่านมา

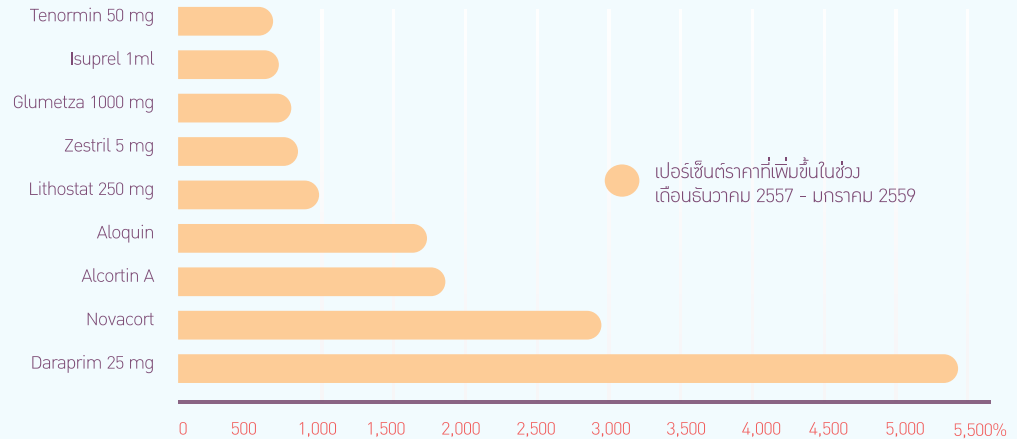


## การเข้าสู่สังคมสูงวัยของประเทศไทย



ที่มา : Article: Future Thai Population, Mahidol University, พ.ศ. 2548

# มูลค่ายา และเวชภัณฑ์ทั่วโลก ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 500



ที่มา : DRX , a unit of Connecture Inc.

เมื่อเป็นเช่นนี้ การจัดสรรสวัสดิการต่างๆ ของรัฐที่มีอยู่ย่อมได้รับผลกระทบไปด้วย หากท่านยังหวังพึ่งพาสวัสดิการของรัฐเพียงอย่างเดียวคงไม่เพียงพออย่างแน่นอน การวางแผนการเงินเพื่อให้ครอบคลุมค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง บทความนี้ผมขอแนะนำวิธีการเตรียมความพร้อมด้านค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพอย่างง่าย ๆ ตามนี้ครับ



## ตรวจสอบสิทธิประโยชน์ทางด้านประกันสังคม

กองทุนประกันสังคมสามารถช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของท่านไปได้พอสมควร ผู้ประกันตนสามารถเข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลตามบัตรรับรองสิทธิการรักษาพยาบาลได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ท่านจึงไม่ควรละเลยการตรวจสอบสิทธิประโยชน์ที่จะได้รับจากกองทุนประกันสังคม ที่สำคัญคือต้องเป็นไปตามหลักเกณฑ์และเงื่อนไขที่สำนักงานประกันสังคมกำหนดนะครับ



## ทำประกันสุขภาพ

จากข้อมูลค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ชัดว่าค่าใช้จ่ายประเภทหนึ่งซึ่งสูงมาก คือ ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคเฉพาะทางต่างๆ จึงอยากให้ท่านพิจารณาถึงความคุ้มครองด้านสุขภาพของท่าน ว่ามีการคุ้มครองเพียงพอหรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อท่านได้เกษียณอายุแล้ว ท่านจะยังได้รับความคุ้มครองอย่างต่อเนื่องอีกหรือไม่ เพราะอย่างน้อย การมีประกันสุขภาพที่คุ้มครองได้ทั้งก่อนและหลังวัยเกษียณ สามารถช่วยแบ่งเบาค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพได้บ้าง ถึงแม้จะไม่ครอบคลุมทั้งหมดก็ตาม



## ตรวจสอบเงื่อนไขสวัสดิการด้านสุขภาพ

ท่านควรปรึกษาฝ่ายบุคคลของบริษัท หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือหน่วยราชการที่ท่านสังกัดอยู่แต่เนิ่นๆ ว่า มีนโยบายหรือเงื่อนไขเกี่ยวกับสวัสดิการด้านสุขภาพอย่างไรบ้าง



## ทบทวนความคุ้มครองของกรมธรรม์และเบี้ยประกัน

เมื่อเวลาเปลี่ยนไป หรือช่วงอายุที่เปลี่ยนไป จากที่เคยเป็นคนโสด ก็อาจแต่งงาน มีครอบครัว มีลูก มีภาระที่ต้องรับผิดชอบสูงขึ้น หรือบางท่านที่อยู่ในวัยทำงานกำลังเข้าสู่วัยเกษียณ ทำให้ต้องการความคุ้มครองกรณีเสียชีวิตแตกต่างกันไปตามภาระที่ต้องรับผิดชอบในแต่ละช่วงเวลา ส่งผลให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนความคุ้มครองให้สอดคล้องกับ Lifestyle ของแต่ละช่วงอายุ

จากที่กล่าวมาทั้งหมด จะเห็นได้ว่าการวางแผนการเงินสำหรับค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพนั้น ท่านควรเริ่มดำเนินการแต่เนิ่นๆ ไม่ควรผัดวันประกันพรุ่ง และขอให้ตรวจสอบตลอดจนทบทวนสิทธิประโยชน์ต่างๆ ที่จะได้รับให้รอบคอบ หากเป็นไปได้ท่านควรขอคำปรึกษาจากผู้รู้กฎหมายและที่ปรึกษาการเงินเพิ่มเติม เพื่อที่จะได้จัดทำแผนการเงินสำหรับค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยเกษียณได้อย่างสมบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่อง เพราะการวางแผนทางการเงินที่ดีจะครอบคลุมทั้งการประกัน แผนภาษี และแผนการลงทุนเพื่อวัยเกษียณ โดยแต่ละแผนมีเนื้อหารายละเอียด มีความซับซ้อน และมีความต่อเนื่องเชื่อมถึงกันค่อนข้างมาก ขอให้ผู้อ่านใช้เวลาศึกษาข้อมูลต่างๆ เหล่านี้อย่างละเอียด เพื่อให้เกิดความเข้าใจก่อนการตัดสินใจ



นรวิวี วงศ์สมมาตร CFP®

หากท่านยังหวังพึ่งพาสวัสดิการของรัฐเพียงอย่างเดียวคงไม่เพียงพอ การวางแผนการเงินเพื่อให้ครอบคลุมค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

# วันนี้ กรุงเทพมหานคร

พร้อมให้บริการข้อมูลออนไลน์อย่างครบวงจร  
สะดวกสำหรับลูกค้าและตัวแทนประกันชีวิต ทุกที่ ทุกเวลา



พร้อมบริการ  
แล้ววันนี้ที่  
[www.bangkoklife.com](http://www.bangkoklife.com)

## ระบบบริการลูกค้า (Smart Customer)

เพราะคุณคือคนสำคัญ ระบบบริการลูกค้าออนไลน์  
ให้คุณจัดการข้อมูลส่วนตัวได้อย่างง่ายดาย

- ✓ แก้ไขข้อมูลส่วนตัว
- ✓ ตรวจสอบข้อมูลกรมธรรม์ และสถานะต่างๆ
- ✓ ยื่นคำร้อง ขอหนังสือรับรองออนไลน์
- ✓ ตรวจสอบสิทธิประโยชน์มากมาย จาก บิแอลเอ แอปบีไลฟ์ คลับ

## ระบบตัวแทนประกันชีวิต และที่ปรึกษาการเงิน (Smart Agent)

ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ใช้งานได้สะดวกสบาย

- ✓ ตรวจสอบข้อมูลกรมธรรม์ลูกค้า
- ✓ ยื่นและส่งใบคำร้องผ่านระบบออนไลน์
- ✓ ส่งใบคำขอได้เพียงปลายนิ้ว

ติดต่อตัวแทนประกันชีวิต  
และที่ปรึกษาการเงินกรุงเทพประกันชีวิต  
โทร. 0 2777 8888 [www.bangkoklife.com](http://www.bangkoklife.com)

 กรุงเทพมหานคร  
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า



ACTIVITIES



E-MAGAZINE

PRIVILEGES



NEWS

พร้อมให้บริการ!

เว็บไซต์คลับเพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า  
ของสมาชิก **บีแอลเอ แอปป์ไลฟ์ คลับ**

- ▶ **PRIVILEGES** ส่วนลดและสิทธิพิเศษ ครบทั้งสินค้าและบริการจากหลากหลายร้านค้าชั้นนำ
- ▶ **ACTIVITIES** กิจกรรมความสุข จัดขึ้นแบบเอ็กซ์คลูซีฟ สวมสิทธิ์เพื่อสมาชิกคนสำคัญ
- ▶ **NEWS** ข่าวสารความสุข ติดตามความเคลื่อนไหวและภาพความประทับใจจากกิจกรรมที่ผ่านมา
- ▶ **E-MAGAZINE** สารความสุขจากวารสาร HappyLife



สมาชิก **BLA Happy Life Club**  
สามารถเข้าไปดูข้อมูลข่าวสาร, กิจกรรม  
และสิทธิประโยชน์ ได้ที่  
[www.bangkoklife.com/happylifeclub](http://www.bangkoklife.com/happylifeclub)



**สมัครสมาชิกวันนี้!**  
รับความสุขที่มากกว่า  
จาก **กรุงเทพประกันชีวิต**



ลูกค้ากรุงเทพประกันชีวิต ติดต่อขอรับใบสมัครสมาชิกคลับโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายได้ที่ส่วนบริหารลูกค้าสัมพันธ์  
โทร. 0 2777 8577-8 โดยกรอกข้อมูลแล้วส่งกลับมายังบริษัทฯ ผ่านช่องทางต่างๆ ดังนี้ (เลือกเพียง 1 ช่องทาง)  
ศูนย์บริการลูกค้า สำนักงานใหญ่ | สำนักงานสาขาทั่วประเทศ | ตัวแทนผู้ดูแล | บริการธุรกิจตอบรับ  
โทรสาร 0 2777 8538 | E-mail : [crm.club@bangkoklife.com](mailto:crm.club@bangkoklife.com)

# สิทธิพิเศษสำหรับลูกค้ากรุ๊ปเทพประกันชีวิต

## ส่วนลดพิเศษ



### รับส่วนลดสิทธิพิเศษ

- ส่วนลดค่าห้องพัสดุผู้ป่วยใน **10%** (ยกเว้น CCU, ICU)
- ส่วนลดค่ายา **5%** (ยกเว้นยารายการพิเศษ)
- โปรแกรมตรวจสุขภาพราคาพิเศษ

**โปรแกรมที่ 1** ตรวจมะเร็งปากมดลูก (Thin prep Pap test)  
ราคา **1,500 บาท/ท่าน**

**โปรแกรมที่ 2** ตรวจหามะเร็งเต้านมด้วยเครื่องดิจิตอลแมมโมแกรมและอัลตราซาวด์เต้านม (Digital Mammogram)  
ราคา **3,500 บาท/ท่าน**

#### เงื่อนไขการใช้สิทธิ

1. โปรดแสดงบัตรประจำตัวผู้เอาประกันและบัตรประชาชน
2. ไม่สามารถเข้าร่วมกับส่วนลดการตลาดอื่นๆ ได้
3. ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
4. กำหนดเข้ารับบริการตั้งแต่วันที่ - 31 ธันวาคม 2559
5. สอบถามรายละเอียดและนัดหมายล่วงหน้า โทร 0 2202 9999



### รับส่วนลดสิทธิพิเศษ

- ส่วนลด **5%**  
สำหรับค่าห้อง, ค่ายา, ค่าเอกซเรย์, ค่า Lab, (ยกเว้นยาพิเศษ, เอกซเรย์พิเศษ, Lab พิเศษ, ทันตกรรม, ค่าแพทย์, ค่าบริการ และรายการเหมาจ่าย)
- ตรวจหาเชื้อและภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบี  
ราคาพิเศษ **690 บาท** (จากปกติ 1,080 บาท)
- ฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีเหมาจ่าย 3 เข็ม  
ราคาพิเศษ **1,500 บาท** (จากปกติ 2,410 บาท)

#### เงื่อนไขการใช้สิทธิ

1. โปรดแสดงบัตรประจำตัวผู้เอาประกันและบัตรประชาชน
2. ไม่สามารถเข้าร่วมกับส่วนลดการตลาดอื่นๆ ได้
3. ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
4. สำหรับการเข้ารับบริการได้ที่โรงพยาบาลจุฬารัตน์ 3, 9 และ 11
5. กำหนดเข้ารับบริการตั้งแต่วันที่ - 30 กันยายน 2559
6. สอบถามรายละเอียดและนัดหมายล่วงหน้า โทร 1609



### รับส่วนลดสิทธิพิเศษ

- ส่วนลดค่าห้อง **10%**  
เมื่อชำระด้วยเงินสด และ **5%** เมื่อชำระด้วยบัตรเครดิต
- ส่วนลดค่าอาหาร **10%**  
เมื่อชำระด้วยเงินสด และ **5%** เมื่อชำระด้วยบัตรเครดิต
- ส่วนลดค่ายา **10%**  
เมื่อชำระด้วยเงินสด และ **5%** เมื่อชำระด้วยบัตรเครดิต

#### เงื่อนไขการใช้สิทธิ

1. โปรดแสดงบัตรประจำตัวผู้เอาประกันและบัตรประชาชน
2. ไม่สามารถเข้าร่วมกับส่วนลดการตลาดอื่นๆ ได้
3. ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
4. กำหนดเข้ารับบริการตั้งแต่วันที่ - 31 ธันวาคม 2559
5. สอบถามรายละเอียดและนัดหมายล่วงหน้า โทร 0 2450 9999



### รับส่วนลดสิทธิพิเศษ

- ส่วนลด OPD สำหรับค่ายา **10%**
- ส่วนลด IPD สำหรับค่ายาและค่าห้อง **10%**

#### เงื่อนไขการใช้สิทธิ

1. โปรดแสดงบัตรประจำตัวผู้เอาประกันและบัตรประชาชน
2. ยกเว้น ค่ายาพิเศษ, ค่าเวชภัณฑ์พิเศษ, ค่า Lab พิเศษ และค่าห้อง CCU
3. ไม่สามารถเข้าร่วมกับส่วนลดการตลาดอื่นๆ ได้
4. ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
5. กำหนดเข้ารับบริการตั้งแต่วันที่ - 1 มีนาคม 2560
6. สอบถามรายละเอียดและนัดหมายล่วงหน้า โทร 039 319 888

Start Easy  
Make it Fun  
and  
Steady

เริ่มต้นง่ายๆ ให้สนุก  
น้อยๆ แต่บ่อยๆ  
เพื่อสุขภาพที่ดีไปนานๆ



you  
2016

1 เมษายน - 31 พฤษภาคม 2559 > ลานเอนกประสภคหน้าเทศบาล ต.บางตะบูน จ.เพชรบุรี

ถึงจะไม่มีหาดทรายขาวละเอียดให้ลงไปเดินเล่น แต่ทะเลโคลนแห่งนี้มีเสน่ห์อีกรูปแบบหนึ่งที่น่าสนใจไม่แพ้กัน ทั้งป้าชายเลนที่อุดมสมบูรณ์ เป็นแหล่งนาเกลือที่ใหญ่ที่สุดของประเทศไทย ตลอดจนโบราณสถาน โบราณวัตถุ วัตถุอารามหลายแห่ง ร่วมเปิดประสบการณ์เที่ยวทะเลโคลนได้แล้วที่งานเปิดโลกทะเลโคลน งานนี้มีทั้งหมด 7 กิจกรรมอาหารทะเลสด ดนตรี การแสดงบนเวที ล่องเรือชมวิถีชีวิตชาวประมงพื้นบ้าน การตีบกระดานหอย ให้ชาว **HappyLife** ได้ลองเปิดใจสัมผัสเสน่ห์ใหม่ของการเที่ยวทะเล

สอบถามข้อมูลก่อนเดินทางได้ที่ : ททท.สำนักงานเพชรบุรี โทรศัพท์ 0 3247 1005-6



เทศกาล | เปิดโลกทะเลโคลน



เทศกาล | พายเรือเที่ยวป่า ตามหาแมงกะพรุนน้ำจืด



ประเพณี | ประเพณีขึ้นธาตุเดือน 9



งานแฟร์ | วิวาห์บาบ๋า กูเก็ท ครั้งที่ 8

1 มีนาคม - 31 พฤษภาคม 2559 > แก่งบางระจัน จ.เพชรบูรณ์

แค่ได้ยินยังสงสัยเลยว่าในน้ำจืดมีแมงกะพรุนด้วยหรือ? งานนี้ไปพิสูจน์ได้ด้วยตัวเองเลยที่แก่งบางระจัน... แมงกะพรุนน้ำจืดเป็นสัตว์น้ำที่หายากมากพันธุ์หนึ่งของโลกและพบในไม่กี่แห่งเท่านั้น โดยธรรมชาติ แมงกะพรุนอาศัยอยู่ในทะเล แต่ในอดีตเกิดเหตุการณ์แผ่นดินยกตัวสูงขึ้นจากทะเล และเมื่อน้ำทะเลกลายมาเป็นน้ำจืด แมงกะพรุนจึงเกิดการปรับตัวและวิวัฒนาการตามมาด้วย นอกจากแมงกะพรุนแล้ว ชาว **HappyLife** ยังสามารถพบพืชพันธุ์และสัตว์นานาชนิด รวมไปถึงผีเสื้อหายากหลากหลายสายพันธุ์ ตลอดจนการล่องเรือชมลำน้ำแห่งนี้อีกด้วย

สอบถามข้อมูลก่อนเดินทางได้ที่ :  
ททท.สำนักงานพิษณุโลก โทรศัพท์ 0 5525 2742-3  
\* กำหนดการจัดงานอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ โปรดตรวจสอบข้อมูลอีกครั้งก่อนเดินทาง

1 - 30 มิถุนายน 2559 > วัดพระบรมธาตุ จ.ตาก

ทุกวันขึ้น 14 และ 15 ค่ำเดือน 9 เหนือตามปฏิทินล้านนา บรรดาผู้คนที่ศรัทธาในองค์พระบรมสารีริกธาตุจะเริ่มจัดเตรียมเครื่องคาวหวาน กล้วยเทียน ดอกไม้ แล้วมารวมกันบริเวณเชิงสะพานบุญก่อนจะเคลื่อนขบวนตามสะพานไปสู่นันไดนาถ เพื่อไปยังองค์พระธาตุเพื่อบูชาสักการะขอพรให้การงานลุล่วงไปด้วยดี ฝนตกตามฤดูกาล และเมื่อพิธีกรรมเสร็จสิ้น ความสนุกสนานก็ตามมา ชาวบ้านจะแข่งกันจุดบั้งไฟ เพราะเชื่อว่าจะนำเอาครุฑราชของพวกเขาศึกษาพระบรมสารีริกธาตุแห่งองค์พระผู้มีพระภาคเจ้าและปางเทพยดาบนสวรรค์ ท่ามกลางกองเชียร์และเสียงเชียร์สนุกสนาน ร่วมสัมผัสวิถีประเพณีล้านนาแบบนี้ได้ด้วยตัวเองที่ วัดพระบรมธาตุ จ.ตาก

สอบถามข้อมูลก่อนเดินทางได้ที่ :  
ททท.สำนักงานตาก โทรศัพท์ 0 5551 4341-3  
\* กำหนดการจัดงานอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ โปรดตรวจสอบข้อมูลอีกครั้งก่อนเดินทาง

18 - 19 มิถุนายน 2559 > ย่านเมืองเก่า จ.ภูเก็ต

งานแต่งงานในปัจจุบันมักมีรูปแบบใหม่ๆ ที่เห็นจนชินตา แต่หากคู่บ่าวสาวสนใจงานแต่งที่มีเอกลักษณ์ อาจจัดงานแต่งงานท้องถิ่นอย่างประเพณีการแต่งงานบาบ๋า หรือประเพณีวิวาห์บาบ๋า ย่าย่า เพอรานากัน ซึ่งเป็นงานแต่งงานแบบดั้งเดิมของชาวภูเก็ตเชื้อสายจีน ที่องค์ประกอบทั้งหมดของงานดูสวยงาม เป็นที่น่ายกย่อง ทั้งชุดเจ้าบ่าวเจ้าสาว เครื่องประดับ พิธีการความเชื่อ ขบวนแห่ และสถาปัตยกรรมอาคารย่านเมืองภูเก็ตสุดแสนคลาสสิก ล้วนเป็นมนต์เสน่ห์ที่จะสร้างความประทับใจ ซึ่งปีนี้ได้กำหนดจัดงานขึ้นในวันที่ 18 - 19 มิถุนายน 2559 โดยสมาคมเพอรานากันประเทศไทย ประเพณีการแต่งงานบาบ๋าจะเป็นอีกหนึ่งเหตุการณ์ที่จะสร้างความประทับใจให้คู่บ่าวสาว ผู้ชมงาน ตลอดจนนักท่องเที่ยวทั่วไปอย่างมีวิไล

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม :  
สมาคมเพอรานากันประเทศไทย คุณอรศิริ รักแตงม  
โทรศัพท์ 081 691 1955

ปฏิทินกิจกรรม กรุงเทพประกันชีวิต

23 เมษายน โครงการสุขภาพดี ห่วงใยเบาหวาน



23 เมษายน 2559 กรุงเทพ เพราะเบาหวานไม่ใช่เรื่องไกลตัว กรุงเทพประกันชีวิต จึงจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและโรคเบาหวาน ณ โรงพยาบาลศิริราช (บางนา) ภายในงานมีการตรวจสุขภาพ และวัดค่าน้ำตาลในเลือดฟรีให้แก่ผู้ร่วมงาน

12 พฤษภาคม

Money Expo 2016



12-15 พฤษภาคม 2559 กรุงเทพ

กลับมาอีกครั้งสำหรับงานมหกรรมการเงิน กรุงเทพฯ ครั้งที่ 16 ซึ่งจัดขึ้นที่ อาคารชาเลนเจอร์ 2-3 อิมแพ็คอารีน่า เมืองทองธานี งานนี้ กรุงเทพประกันชีวิต เตรียมทีมที่ปรึกษาการเงินออกให้คำปรึกษาเพื่อสร้างความมั่นคงทางการเงินให้กับประชาชนฟรีเช่นเดิม นอกจากนี้ภายในงานยังมีกิจกรรมมากมายที่จัดไว้เพื่อคอยสร้างสีสันและมอบความสุขและความบันเทิงให้กับผู้ที่มาร่วมงานอีกด้วย

12 มิถุนายน

เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพการกุศล



12 มิถุนายน 2559 กรุงเทพ

การออกกำลังกายเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพดี กรุงเทพประกันชีวิต จึงจัดงาน 'กรุงเทพประกันชีวิต ฮาล์ฟมาราธอน ครั้งที่ 3' ขึ้นอีกครั้งในปีนี้เป็น สະພາບພະຣາມ 8 เพื่อรณรงค์ให้คนไทยหันมารักและใส่ใจสุขภาพกันมากขึ้น งานนี้นอกจากได้เรื่องสุขภาพแล้ว ยังได้ความสนุก มิตรภาพ และได้ร่วมสมทบทุนสร้างสวนสุขภาพตามชุมชนต่างๆ เพื่อแบ่งปันให้ทุกคนได้มีสุขภาพที่ดีมากยิ่งขึ้นเช่นกัน B



# ขอนแก่น

## เยือนเสน่ห์ดินแดน ดอกคูณเสียงแคน

แผ่นดินถิ่นที่ราบสูงของไทยนั้น มีประวัติศาสตร์อันแสนยาวนาน การหลอมรวมชนท้องถิ่นก่อให้เกิดศิลปะตลอดจนวัฒนธรรมประจำถิ่น ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่น่าสนใจ เสน่ห์ของภูมิภาคนี้น่าหลงใหลไม่แพ้ภาคไหนๆ หนึ่งในจังหวัดที่น่าสนใจนั้นก็คือ ขอนแก่น เมืองแห่งศูนย์กลางภาคอีสานที่เต็มไปด้วยความงามที่หลากหลาย ตั้งแต่เรื่องของประวัติศาสตร์อันทรงคุณค่าไปจนถึงวิถีชีวิตอันทันสมัย ขอต้อนรับสู่ดินแดนแห่งดอกคูณเสียงแคน หนึ่งในวัฒนธรรมอีสานที่ยากลองชวนคุณมาสัมผัส

# สัมผัสวัฒนธรรม ท้องถิ่นแดนถิ่นอีสาน

ว่ากันว่าจะมาเที่ยวขอนแก่นให้ถึงถิ่นดั้งเดิมจริงๆนั้น ควรเริ่มต้นด้วยการแวะไปสักการะ **พระธาตุขามแก่น** พระธาตุเก่าแก่ประจำจังหวัดอันเป็นที่มาของชื่อเมือง และยังเป็นสัญลักษณ์สำคัญประจำจังหวัดอีกด้วย พระธาตุขามแก่นนี้ตั้งอยู่ที่วัดเจติยภูมิ ต.บ้านขาม อ.น้ำพอง ซึ่งต้องนั่งรถออกนอกตัวเมืองไปอีกสักพัก องค์พระธาตุสร้างขึ้นอย่างเรียบง่ายตามแบบสถาปัตยกรรมอีสาน ส่วนปลายเป็นเจดีย์ยอดฉัตรทองคำที่สูงกว่า 19 เมตร ภายในบรรจุพระบรมสารีริกธาตุที่มีตำนานเล่าไว้ว่า พระยาหลังเขี้ยวโมริยกษัตริย์ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับมอบหมายให้นำพระบรมสารีริกธาตุไปบรรจุไว้ที่พระธาตุพนม แต่พระธาตุพนมกลับสร้างเสร็จแล้วจึงต้องนำพระบรมสารีริกธาตุนี้กลับ ระหว่างทางได้แวะพักในบริเวณบ้านบึงบอน และวางพระบรมสารีริกธาตุพักไว้บนตอต้นมะขามที่ตายแล้ว ปรากฏว่าตอไม้ที่ตายแล้วนั้นกลับเจริญงอกงามขึ้นอีกครั้ง จึงได้มีการสร้างพระธาตุครอบตอมะขามนั้นไว้จนกลายเป็นพระธาตุศักดิ์สิทธิ์ซึ่งเป็นที่เคารพของคนแถบนี้มานับแต่นั้น ปัจจุบันพระธาตุขามแก่นได้รับการอนุรักษ์ไว้เป็นอย่างดี และยังคงมีผู้คนแวะเวียนมาสักการะบูชากันอย่างเสมอ



พระธาตุขามแก่น

ย้อนกลับมาในตัวเมืองกันบ้าง สิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคูเมืองอีกอย่างของขอนแก่นก็คือ **พระมหาธาตุแก่นนคร** ที่ตั้งตระหง่านอยู่ริมบึงแก่นนครภายในบริเวณวัดหนองแวง ซึ่งเป็นพระอารามหลวงและเป็นวัดเก่าแก่ ตัวพระธาตุนั้นสร้างขึ้นภายหลังในโอกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงครองสิริราชสมบัติครบ 50 ปี และเนื่องในโอกาสมหามงคลงานสุรธรรม 200 ปี เมืองขอนแก่น ในคราวเดียวกัน ตัวพระธาตุมีความสูง 80 เมตร เรือนยอดเจดีย์จำลองแบบมาจากพระธาตุขามแก่นอันเป็นพระธาตุสำคัญประจำจังหวัด

จากนั้นออกนอกเมืองอีกครั้งไปสัมผัสศิลปวัฒนธรรมอีสานที่ถ่ายทอดผ่านสถาปัตยกรรมท้องถิ่น ที่แรกคือ **วัดไชยศรี** ตั้งอยู่บริเวณบ้านสาวะถี ต.สาวะถี อ.เมือง ที่นี่มีสถาปัตยกรรมท้องถิ่นดั้งเดิมคือ **“ลิ้ม”** หรือโบสถ์ในภาษาอีสาน ลิ้มที่วัดไชยศรีนี้สร้างเรียบง่ายดูสบายตา แต่สิ่งที่โดดเด่นก็คือจิตรกรรมฝาผนังที่เรียกกันว่า **“อุปแต้ม”** ซึ่งวาดลวดลายไว้ทั้งด้านในและด้านนอกลิ้ม เอกลักษณ์ของอุปแต้มแบบอีสาน คือ ลายเส้นที่เรียบง่าย ไม่วิจิตร ล้อสารตรงๆ และใช้สีเพียง 2-3 สีเท่านั้น ลิ้มที่มีเอกลักษณ์และมีชื่อเสียงอีกแห่งก็คือลิ้มที่ **วัดสระทองบ้านบัว** ตั้งอยู่ที่บ้านบัว ต.กุดเค้า อ.มัญจาคีรี ลิ้มหลังนี้เป็นสถาปัตยกรรมเก่าแก่ที่มีเอกลักษณ์ของท้องถิ่นอย่างชัดเจนจนได้รับรางวัลอาคารอนุรักษ์ดีเด่นจากสมาคมสถาปนิกสยามฯ และยังได้รับรางวัลจากองค์กร UNESCO ด้านการอนุรักษ์มรดกและวัฒนธรรมแห่งเอเชียแปซิฟิกอีกด้วย



อุปแต้ม วัดไชยศรี

หลายคนอาจไม่รู้ว่ามีเมืองขอนแก่นนี้ก็มี Art Gallery ที่ขอนแก่นอยู่หลายแห่ง

## เสพงานศิลป์ เดินชิลล์ กินลม ชมเมือง

ไปเที่ยวชมศิลปวัฒนธรรมดั้งเดิมกันจนหน้าใจแล้ว คราวนี้จะชวนไปเที่ยวแหล่งชมงานศิลปะกันบ้าง หลายคนอาจไม่รู้ว่ามีเมืองขอนแก่นนี้ก็มี Art Gallery ที่ขอนแก่นอยู่หลายแห่ง เริ่มต้นกันด้วย **หอศิลป์วัฒนธรรมมหาวิทยาลัยขอนแก่น** ที่โดดเด่นตั้งแต่สถาปัตยกรรมภายนอกที่นำเอาลวดลายอีสานมาประยุกต์ตกแต่งอาคารทรงโมเดิร์นได้อย่างมีเสน่ห์ ภายในเป็นพื้นที่จัดนิทรรศการขนาดใหญ่ มีงานศิลปะจากศิลปินทั้งในและต่างประเทศมาจัดแสดงอย่างสม่ำเสมอ หอศิลป์ที่น่าสนใจอีกแห่งก็คือ **หอศิลป์คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น** หอศิลป์นี้จะเน้นการจัดแสดงผลงานของนักศึกษาทางด้านศิลปะแขนงต่างๆ รวมไปถึงศิลปะนิพนธ์ประจำปีอีกด้วย ด้านหอศิลป์เอกชนที่น่าสนใจคือ **หอศิลป์หลักเมือง** ซึ่งตั้งอยู่ใจกลางเมืองใกล้กับศาลหลักเมือง ที่นี่จะเน้นจัดแสดงผลงานศิลปะร่วมสมัยแห่งภาคอีสานของศิลปินท้องถิ่น ตลอดจนศิลปินในแถบอาเซียน ที่สำคัญหอศิลป์นี้ไม่จำกัดแขนงในการจัดแสดง ซึ่งเราอาจได้ชมตั้งแต่งานจิตรกรรม, ประติมากรรม, ไปจนถึงศิลปะการแสดงกันเลยทีเดียว หอศิลป์อีกแห่งที่แนะนำให้ลองแวะไปดูก็คือ **หอศิลป์ต้นตาล** ที่ตั้งอยู่ในบริเวณตลาดต้นตาล หอศิลป์นี้เปิดโอกาสให้ใครก็ได้ที่อยากมาจัดแสดงผลงานโดยไม่จำเป็นต้องเป็นศิลปินมืออาชีพ และที่เน้นเป็นพิเศษ



หอศิลป์วัฒนธรรมมหาวิทยาลัยขอนแก่น

ก็คือ First Exhibition เพื่อสนับสนุนให้ผู้ที่สนใจ มีนิทรรศการดีๆ ของตัวเองเป็นครั้งแรกด้วยตัวเอง

เปลี่ยนสไตล์ด้วยการไปดูงานศิลปะทัศนกรรมกันบ้าง กับภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ขึ้นชื่อของขอนแก่นอย่างผ้าไหมมัดหมี่ โดยเฉพาะ **ผ้าไหมมัดหมี่ชนบท** ที่สืบทอดภูมิปัญญาตั้งแต่โบราณสู่ยุคปัจจุบัน งานทอผ้าของที่นี่มีความประณีตสูง บางลายเป็นลายเก่าแก่ประจำตระกูลที่สืบทอดต่อกันมา ตัวอย่างของลายเอกลักษณ์ประจำถิ่นก็ได้แก่ **ผ้าไหมมัดหมี่หน้านาง** หรือ **ผ้าปุม** ซึ่งเป็นลายผ้าทอดั้งเดิมอายุกว่า 220 ปี ถือเป็นผ้าผืนเก่าแก่ที่สุดของหมู่บ้าน นอกจากนี้ก็ยังมีลายทอรูปนกยูงอันเป็นลวดลายประจำถิ่นอีกอย่าง ที่สร้างสรรค์ด้วยเทคนิคเฉพาะตัว หากมาภายในตัว อ. ชนบทเราก็จะพบร้านขายผ้าไหมมัดหมี่หลายเจ้า



ซึ่งคนท้องถิ่นยังคงร่วมกันอนุรักษ์หัตถศิลป์อันมีคุณค่านี้ไว้เป็นอย่างดี ปิดทริปด้วยการเดินชมเมืองรอบๆ บึงแก่นนคร แหล่งพักผ่อนหย่อนใจของชาวเมืองกัน รอบๆ บึงมีร้านรวงต่างๆ มากมาย ได้บรรยากาศการเดินกินลมชมวิวและชวนช้อปปิ้งๆ ก่อนแสงอาทิตย์ของวันนี้จะลาลับไป ทิ้งให้มนต์เสน่ห์ของเมืองแห่งนี้ประทับอยู่ในใจอย่างไม่รู้ลืม

**ไม่เพียงแค่วัฒนธรรมและศิลปะ เสน่ห์ของเมืองดอกคูณเสียงแคนยังมีอีกมากมายหลายมุมมองที่รอให้เดินทางไปสัมผัส แล้วจะพบคำตอบว่า ศิลปวัฒนธรรมอีสานนั้นก็มียุคสมัยที่น่าหลงใหลไม่แพ้ถิ่นไหนในประเทศไทยเช่นกัน** **B**

## วิธีการเดินทาง

### รถยนต์ส่วนตัว

จากกรุงเทพฯ ขับรถไปตามถนนพหลโยธิน จนถึง จ.สระบุรี ก่อนถึงตัวเมืองจะมีแยกให้เลี้ยวขวาสู่ถนนมิตรภาพเพื่อเข้าสู่เขตภาคอีสาน จากนั้นก็ขับรถตามถนนมิตรภาพไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึง จ.ขอนแก่น ระยะทางจากกรุงเทพฯ ถึง ขอนแก่น ประมาณ 449 กิโลเมตร

### รถโดยสารประจำทาง

มีรถโดยสารประจำทางสู่ภาคอีสานหลายสาย หากอยากสะดวกสบายหน่อยแนะนำให้ลองใช้บริการรถปรับอากาศของนครชัยแอร์ ที่มีบริการรถทัวร์สาย กรุงเทพฯ-ขอนแก่น นอกจากนี้จะสะดวกสบายแล้ว รถประเภท First Class ยังมีจอทีวีส่วนตัวทุกที่นั่ง พร้อมความบันเทิงหลายรูปแบบ แถมวีว้ตรงสู่ขอนแก่นแบบไม่จอดแวะระหว่างทางด้วย

### สอบถามรายละเอียดได้ที่

1624 และ [www.nca.co.th](http://www.nca.co.th)

### เครื่องบิน

เที่ยวบินสู่ขอนแก่นนั้นมีบริการทุกวัน หลากหลายเวลา สายการบินที่ให้บริการบินตรงสู่ขอนแก่นนั้นมีทั้ง การบินไทย ([www.thaiairways.com](http://www.thaiairways.com)) นกแอร์ ([www.nokair.com](http://www.nokair.com)) และ แอร์เอเชีย ([www.airasia.com](http://www.airasia.com))

## ท่องเที่ยวขอนแก่นได้เพลินเพลินยิ่งขึ้น ด้วยสิทธิพิเศษเฉพาะสมาชิก BLA HappyLife Club



ส่วนลด 10%



ณ ร้าน อ.วิบูล  
Tns. 0 1873 9778



ณ ร้าน ระเบียบขอนแก่น  
Tns. 0 4433 3645

ส่วนลด 5%



ณ ร้านปลาป่าใหญ่  
Tns. 0 4322 5411

“ถ้าเกิดเรา  
เป็นอะไรขึ้นมาจริงๆ  
เราก็ต้องมีหลักประกัน  
คือถ้าไม่มีเรา  
เขาก็ต้องอยู่ได้  
โดยไม่เดือดร้อน”



นิยามของชีวิตที่ประสบความสำเร็จสำหรับหลายๆ คน อาจหมายถึงชีวิตที่มีความสุขสบาย มีความมั่นคงปลอดภัย แต่สำหรับบางคน การประสบความสำเร็จคือการได้ทำในสิ่งที่ชอบ แม้เป็นงานที่มีความเสี่ยงสูงจากมุมมองของคนภายนอก แต่ด้วยการวางแผนและเตรียมพร้อมรับมือ ความสุขก็เกิดขึ้นได้ไม่ยาก เช่นเดียวกับเรื่องราวของผู้กองหนุ่มที่ **HappyLife** กำลังจะพาไปทำความรู้จักกัน

**ร้อยตำรวจเอก กิตติเมธ สาคุณ** หรือ **ผู้กองเมธ** รองสารวัตรสืบสวน สถานีตำรวจนครบาลพลับพลาไชย 2 ผู้กองหนุ่มวัย 39 ที่พ่วงตำแหน่งเจ้าของร้านกาแฟธุรกิจเล็กๆ ที่เกิดจากความชื่นชอบส่วนตัว จะมาแชร์เรื่องราวการใช้ชีวิตที่อาจจะดูเสี่ยงแต่ทุกๆ วันของเขา ก็เต็มไปด้วยความสุข

## จากโชคชะตา นำพาสู่ความรัก

ทั้งที่ความตั้งใจแรกคือการมุ่งมั่นรับราชการเป็นนายอำเภออยู่ต่างจังหวัด แต่ด้วยความบังเอิญหรือชะตาลิขิต ทำให้ชีวิตของผู้กองเมธพลิกผันจนก้าวมาสู่การเป็นคนในเครื่องแบบ

“เป็นอาชีพที่ไม่เคยคิดว่าจะมาเป็น แต่บางทีมันเหมือนเป็นพรหมลิขิตที่เขาลิขิตไว้หรือเปล่าไม่รู้ คือจริงๆ แล้วผมอยากเป็นพวกปลัดอำเภอ เป็น



นายอำเภอ ตอนเรียนที่รามคำแหงผมก็เลือกเรียนการปกครอง แต่ตอนที่ผมเรียนจบปลัดยังไม่เปิดสอบพอดีมีหน้าที่รับราชการตำรวจเขาก็เลยบอกอย่ารอเลย ไปสอบตำรวจดูก่อน เราเรียนจบมาแล้วมีอาชีพรับราชการมั่นคงก็ดูแลพ่อแม่ได้ เราก็เลยตัดสินใจที่จะไปสอบ ตอนแรกสอบนี้ผมยังไม่ได้เป็นนายตำรวจนะ ไปสอบเป็นนักเรียนพลตำรวจก่อนที่นครบาล ก็เป็นถึงสิบโทถึงสอบนายร้อยได้ มาปี 49 ก็สอบปลัดได้ แต่จะลาออกแล้วน้ำไม่ยอม เป็นตำรวจแล้วก็สอบเป็นนายตำรวจไป เราก็เลยได้อยู่ในอาชีพนี้มาเรื่อยๆ แล้วก็ชอบด้วย เพราะพอลองได้มาสัมผัสจริงๆ ได้ทำหน้าที่ตรงนี้ได้ช่วยเหลือคนมันทำให้เรามีความสุข”

## ทุกก้าว ต้องเตรียมพร้อม

ด้วยตำแหน่งหน้าที่ของงานสืบสวน สิ่งที่เป็นเงาตามมาด้วยกันจากภาระรับผิดชอบคือความเสี่ยง เพราะฉะนั้นแล้วสิ่งสำคัญที่สุดคือการวางแผนเพื่อรองรับเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่คาดฝัน ต้องเตรียมพร้อมรับมือในทุกขณะของการปฏิบัติหน้าที่

“ธรรมชาติคนที่เขาทำความผิดเขาก็ต้องมีการระวังตัวเป็นธรรมดา ความเสี่ยงผมว่าน่าจะมีมากกว่าสายอื่นแบบพวกทำงานธุรกิจ ทำงานเอกสาร อยู่กับโต๊ะเอกสารอะไรแบบนี้”

“ทุกเคสทุกงานที่จะไปเราต้องมีการประชุมวางแผนกันตลอด มีการประเมินความเสี่ยงว่าเคสนี้มันจะเสี่ยงมากน้อยแค่ไหน วิเคราะห์ว่าผู้ร้ายเป็นยังไง น่าจะมีอาวุธมั้ย หรือบางที่เราก็ต้องประเมินเลวร้ายที่สุดก่อนว่ามีอาวุธครบมือ แล้วก็เรื่องสถานที่ แต่ละที่ที่เราจะเข้าไปทำงาน มีลักษณะเป็นตึก เป็นชุมชน หรือว่าออฟฟิศอะไรยังไง เพราะลักษณะความเสี่ยงมันก็ต่างกัน ก็ต้องมีการวางแผนแล้วก็ประเมินสถานการณ์ตลอดเวลาและหลากหลายรูปแบบ”

นอกจากเรื่องวางแผน หลักการที่ผู้กองเมธ ยึดถือในการปฏิบัติหน้าที่ตำรวจสืบสวนมาโดยตลอด 9 ปี คือ ความไม่ประมาท

“ของตำรวจเขาสอนตลอดอยู่แล้ว เขาบอกอยู่แล้วว่ารักษาความไม่ประมาทเสมอชีวิต ก็คือดำรงตนอยู่บนความไม่ประมาทตลอดเวลาแค่นั้น แล้วชีวิตเราจะอยู่รอดปลอดภัยครับ”

## วางแผนชีวิต เพื่อความสุขคนรอบข้าง

ทุกครั้งที่ออกไปปฏิบัติหน้าที่คือทุกครั้งที่มีโอกาสเกิดความเสี่ยง เราทุกคนล้วนมีครอบครัวที่เรารักและรักเรา ผู้กองเมธก็เช่นเดียวกัน... การวางแผนชีวิต จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่เขาเลือกเพื่อจะช่วยให้ทุกฝ่ายคลายความกังวลและเกิดความสบายใจได้มากที่สุด

“ผมกับแม่เนี่ยจะต้องโทรหาแกทุกวัน วันละครั้งสองครั้ง ให้เขาสบายใจว่าวันนี้ได้ไปไหนทำอะไรมาบ้าง วันนี้มีไปทำงานแบบนี้มานะ ก็ใช้การพูดคุยเพื่อให้เกิดความสบายใจส่วนนี้

“ผมคิดว่าชีวิตคนเราไม่แน่นอน อย่างรุ่นน้องคนนึงเมื่ออาทิตย์ที่แล้ว กำลังจะไปเข้าเวรด้วยซ้ำ รถคว่ำแล้วรถบรรทุกก็ทับ ยังเด็กอยู่เลย เพิ่งเรียนจบมาได้ 2-3 ปีเอง เพิ่งติดผู้กองเหมือนกัน ก็นั่นแหละ ผมว่าชีวิตคนเรานั้นก็ไม่ค่อยแน่นอน มันควรมีหลักประกันให้กับตัวเองแล้วก็ครอบครัวครับ

“ปัจจุบันผมก็เป็นเสาหลักของครอบครัว ในการดูแลคุณพ่อคุณแม่ ก็มีเรื่องของการทำประกันชีวิต คือถ้าเกิดเราเป็นอะไรขึ้นมาจริงๆ เราก็ต้องมีหลักประกัน คือถ้าไม่มีเราเขาก็ต้องอยู่ได้โดยไม่เดือดร้อน อะไรแบบนี้ล่ะครับ”

นอกจากการสร้างหลักประกันให้ครอบครัว

ข้างด้วยการทำประกันชีวิต เมื่อจังหวะและโอกาสลงตัวกันอย่างเหมาะสม ผู้กองเมธจึงได้เปิดร้านกาแฟเล็กๆ และร่วมทุนกับเพื่อนทำธุรกิจก่อสร้างเพื่อเป็นรายได้เสริมและสร้างความมั่นคงให้ชีวิต

“เอาจริงๆแล้วอาชีพตำรวจเนี่ย ผมว่าอัตราความเสี่ยงกับผลตอบแทนมันแตกต่างกันมากจนไม่คอยคุ้มเท่าไรนะ คือลักษณะของการทำงานของเราค่อนข้างจะเสี่ยง แต่ผลตอบแทนน้อย ทุกวันนี้ที่วางแผนผมก็อาศัยแบบเวลาที่ผมว่าง เราก็กินในสิ่งที่เราชอบและคิดว่าเป็นรายได้เสริม อย่างร้านกาแฟก็เป็นธุรกิจอย่างหนึ่งที่ผมทำ นี่ก็ทำมาสองปีแล้ว และอีกอย่างหนึ่งก็คือทำบริษัทก่อสร้างร่วมกันกับเพื่อน คือเพื่อนเขาทำมาในระดับนึงแล้ว แล้วเขาก็มาชวนผมไปช่วย ให้ไปเป็นหุ้นส่วนกับเขา ผมก็โอเค ก็คือเราต้องทำธุรกิจและก็รายได้เสริมเพื่อเป็นหลักประกันในการทำงาน แล้วก็ในอนาคตด้วยครับ”

## ไม่สูงสุด แต่ก็สุขสุดได้

อาจจะยังไม่ใช่จุดสูงสุดในอาชีพการทำงาน แต่ทุกวันนี้ผู้กองเมธก็รู้สึกว่าชีวิตมาถึงจุดที่เรียกได้ว่าประสบความสำเร็จเรียบร้อยแล้ว

“ถ้ามองกับเพื่อนๆ ที่ในระนาบเดียวกัน เราก็คิดว่าเราน่าจะอยู่ในระดับนึงในด้านหน้าทีการงานหรือว่าอะไรต่างๆ ที่เราทำอยู่ แต่ถามว่านี่คือสูงสุดหรือยังมันก็ไม่ใช่นะ แต่คิดว่าประสบความสำเร็จมั๊ย ผมก็คิดว่าใช่ครับผม

“ผมว่าความสำเร็จก็คือการที่เราได้ทำในสิ่งที่เราชอบ ทำแล้วมันมีความสุข อย่างผมเนี่ย ทุกวันนี้ผมมีความสุข ผมชอบรดเวลกับผมก็มีถึงสองคัน ผมชอบดื่มกาแฟ ผมก็มีร้านกาแฟ ผมคิดว่าสิ่งเหล่านี้ นี่แหละคือการประสบความสำเร็จ...การได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขกับสิ่งที่ตัวเองชอบ”

## ความสุข เริ่มต้นที่ตัวเรา

ก่อนจะแยกย้ายกันไป เราถามถึงเคล็ดลับในการจะมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขเช่นเดียวกับผู้กองเมธ

“อันดับแรกผมว่าเราเริ่มต้นมองโลกในแง่ดี และก็คิดบวกก่อนเลย มันจะทำให้ชีวิตเราและครอบครัวดีขึ้นอะครับ มันไม่เครียด เพราะเมื่อเราเริ่มต้นจากตัวเราเองที่มองโลกในแง่ดี มันก็ส่งผลให้ครอบครัวคิดบวกเหมือนกัน แล้วก็ทำให้เรามีความสุข แฮปปี้ไปด้วย ประมาณนี้ครับ

“ผมเป็นคนชอบอ่านหนังสือโดยเฉพาะของหนุ่มเมืองจันท์ ผมชอบอ่านหนังสือเขามาก พอเราได้อ่านมุมมองความคิดของเขาเราก็คิดว่าเออ มันใช่ แล้วเราก็มายประยุกต์กับการใช้ชีวิตของเราด้วย อย่างหนังสือพวกแนะนำแนวให้กำลังใจ พวกจิตวิทยา มันก็เป็นส่วนหนึ่ง เวลาเราอ่านเราก็มายประยุกต์ใช้ บางทีเจองานหนัก เจอนายเรียกใช้เยอะๆ บางคนไอ้โห่เครียด! จนแบบบางทีฆ่าตัวตาย เราก็ก็นเปลี่ยนความคิดเป็นว่า เฮ้ย! เราโชคดี ผู้ใหญ่เห็นความสามารถ หรือ เออ! นายเขาให้โอกาสเรา ก็พยายามคิดในแง่ดีเข้าไปมันก็จะทำให้เราไม่เครียด ก็คือมองให้ทุกเรื่องเป็นเรื่องบวก คิดบวกเข้าไปแล้วมันจะดีเอง”

B

“

สิ่งเหล่านี้แหละคือ การประสบความสำเร็จ... การได้ใช้ชีวิต อย่างมีความสุข กับสิ่งที่ตัวเองชอบ

”



## โครงการดีๆ จาก BLA Happy Life

กรุงเทพประกันชีวิต อยากเห็นทุกคนมีความสุข เราจึงยังคงมุ่งมั่นพัฒนาและรักษามาตรฐานที่ดีขององค์กร รวมถึงเดินหน้าจัดกิจกรรมดีๆ เพื่อความสุขของทุกเพศทุกวัยอย่างต่อเนื่อง และครอบคลุมในกิจกรรมทุกด้าน ทั้งด้านคุณภาพชีวิต การวางแผนทางการเงิน และการตอบแทนสังคม ดังต่อไปนี้



กิจกรรมเพื่อเดินหน้าพัฒนาองค์กร



### สุดยอดองค์กรแห่งปี Thailand Top Company Awards 2016

นายเสนาะ ธรรมพิพัฒน์กุล (ขวา) ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่อาวุโส สายการลงทุน บริษัทกรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) รับมอบรางวัล Thailand Top Company Awards 2016 ในกลุ่มอุตสาหกรรมประกันภัย ที่มีผลการดำเนินงานยอดเยี่ยมต่อเนื่องเป็นปีที่สองจากศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์เกษม วัฒนชัย องคมนตรี (ซ้าย) ณ โรงแรมดุสิตธานี

รางวัล Thailand Top Company Awards เป็นรางวัลอันทรงเกียรติที่มอบให้กับบริษัทที่มีผลการดำเนินงานยอดเยี่ยมในแต่ละกลุ่มบริษัท แบ่งตามประเภทการดำเนินงานของธุรกิจ โดยอ้างอิงการแบ่งกลุ่มจากการจดทะเบียนธุรกิจกรมพัฒนาธุรกิจการค้า คัดเลือกจากบริษัทที่มีรายได้สูงสุด 1,000 อันดับแรกในปี 2557



## กิจกรรมส่งเสริมและสืบสานศิลปวัฒนธรรม



### สืบสานประเพณี 100 ปี แห่งศรัทธา ตรุษจีนปากน้ำโพ

ด้วยความศรัทธานำมาซึ่งความสามัคคีจากชุมชนผู้รู้ ชาวปากน้ำโพ  
ทุกเพศ ทุกวัย จึงร่วมแรงร่วมใจแก่เจ้าพ่อ เจ้าแม่ปากน้ำโพธิ์ เปิดงาน  
‘สืบสานประเพณี 100 ปี แห่งศรัทธา ตรุษจีนปากน้ำโพ’ เพื่อฉลองเทศกาลตรุษจีนในจังหวัดนครสวรรค์  
งานนี้ กรุงเทพมหานคร หนึ่งของผู้สนับสนุนการจัดงานอย่างเป็นทางการ ได้นำทีมพนักงานร่วมสร้าง  
สีสันแจกจ่ายน้ำดื่มและพัด เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้ร่วมงาน เป็นการสร้างสัมพันธ์อันดีกับชาว  
นครสวรรค์และนักท่องเที่ยวตลอดการจัดงานเมื่อวันที่ 1-12 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา



## กิจกรรม เพื่อเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตที่ดี



### มะมา...เป็นทูตน้อยตาวิเศษ รวมพลังพิชิตไฟม

กรุงเทพมหานคร นำทีมพนักงานองค์กร  
พร้อมบุตรหลาน และเยาวชนที่สนใจการอนุรักษ์  
และส่งเสริมสิ่งแวดล้อม ร่วมชมการแสดงละคร  
เวที “มะมา..เป็นทูตน้อยตาวิเศษ รวมพลังพิชิต  
ไฟม” ของสมาคมสร้างสรรค์ไทย (ตาวิเศษ) เพื่อ  
ปลูกฝังให้เด็กๆ มีวินัยในการทิ้งขยะ รู้จักประหยัด  
และเข้าใจน่าสิ่งของกลับมารีไซเคิล โดยมีคุณหญิง  
ชดช้อย โสภณพนิช (ที่สองจากซ้าย) นายกสมาคม  
สร้างสรรค์ไทย และคุณลัดดา ทรัพย์ภักฎิณ (ซ้าย)  
ผู้บริหารส่วนสื่อสารองค์กร ฝ่ายการตลาด ร่วม  
เยี่ยมชมชมบุรณ หอประชุมใหญ่ ศูนย์วัฒนธรรม  
แห่งประเทศไทย



## กิจกรรมส่งเสริมการวางแผนทางการเงิน

### ยกทัพสร้างความมั่นคงทางการเงินในงาน Money Expo



กรุงเทพมหานคร ต่อย้าพันธมิตรใจใน  
การสร้างความมั่นคงทางการเงินให้แก่ประชาชน  
ทุกกลุ่ม ล่าสุดร่วมออกบูธในงานมหกรรมการเงิน  
ขนาดใหญ่ ครั้งที่ 6 เพื่อขยายตลาดให้เข้าถึง  
ประชาชนในพื้นที่ภาคใต้อย่างเต็มรูปแบบ นำทัพ  
ที่ปรึกษาการเงินมืออาชีพ มาร่วมวางแผน  
การเงินให้แก่ประชาชนโดยไม่มีค่าใช้จ่าย เน้น  
“วางแผนการเงินรอบด้าน รับมือกับทุกความ  
เปลี่ยนแปลงของช่วงชีวิต” พร้อมนำเสนอ  
ผลิตภัณฑ์การเงินหลากหลายประเภทที่ตอบโจทย์  
ทุกความต้องการ ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า  
ขนาดใหญ่ จ.สงขลา

ในวันงานได้รับเกียรติจากคุณชวน  
หลีกภัย (กลาง) อดีตนายกรัฐมนตรีซึ่งเป็น  
ประธานในพิธีเปิด และคุณสันติ วิริยะรังสฤษฎ์  
(ที่สามจากขวา) ประธานจัดงานมหกรรมการ  
เงิน Money Expo เข้าเยี่ยมชมชมบุรณ โดยมีคุณ  
วสุ ไพศาลศรี (ที่ 3 จากซ้าย) ผู้บริหารฝ่ายขาย  
บริษัท กรุงเทพมหานคร จำกัด (มหาชน)  
ให้การต้อนรับ

# 😊 กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี 😊



## Share for Change มอบสวนสุขภาพแก่น้องๆ ผู้พิการทางสายตา

นายไชน โสภณพนิช (กลาง) กรรมการผู้จัดการใหญ่ และคณะผู้บริหาร บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) ส่งมอบสวนสุขภาพภายใต้โครงการ 'SHARE FOR CHANGE ปันโอกาส เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า' ซึ่งประกอบด้วยเครื่องเล่นและเครื่องออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีแก่น้องๆ โดยมี นายชรงค์ ประจวบเหมาะ (ถือป้ายขวา) ประธานมูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์ และนายรักศักดิ์ ชัยรัญจวนสกุล (ถือป้ายซ้าย) ผู้อำนวยการโรงเรียน ร่วมรับมอบ ณ โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ภายใต้มูลนิธิช่วยคนตาบอดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์ เมื่อเร็ว ๆ นี้ ซึ่งในวันงานยังมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ มากมายเพื่อสร้างความสุขให้กับน้องๆ อีกด้วย







# กิจกรรมดีๆ จาก BLA Happy Life Club

ในเดือนแห่งความรัก ช่วงกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา กรุงเทพมหานคร สร้างเสริมความรักระหว่างทุกๆ คนให้แน่นแฟ้นกันมากยิ่งขึ้นผ่านการจัดกิจกรรม ‘ชวนโพสรูปคู่ คนที่อยากบอกรัก’ บนหน้าเฟสบุ๊กแฟนเพจ BLA HappyLife - กรุงเทพมหานคร ประกันชีวิต ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวมีสมาชิกให้ความสนใจและเข้ามาร่วมสนุกกันมากมาย จนสุดท้ายแล้วก็ได้ผู้โชคดีจากกิจกรรมทั้งหมด 21 ท่าน ที่ได้รับรางวัลเป็น Voucher ทานไอศกรีมที่ Swensen's

เพื่อเพิ่มความหวานให้มากยิ่งขึ้น กรุงเทพมหานคร ประกันชีวิต ขอแสดงความยินดีกับท่านที่ได้รับรางวัล และสำหรับท่านอื่นๆ เรายังมีกิจกรรมอีกมากมายให้ท่านได้ร่วมสนุก และลุ้นเป็นผู้โชคดีในครั้งต่อไป และสุดท้าย ถึงแม้เดือนแห่งความรักจะผ่านไปไปแล้ว แต่ กรุงเทพมหานคร ประกันชีวิต ก็สนับสนุนให้ทุกคนบอกรักกัน เพื่อเป็นการสร้างความสุขที่มากกว่าให้แก่กันและกันอย่างสม่ำเสมอค่ะ

ยินดีกับคู่โชคดี...ในเดือนแห่งความรัก



BLA Happy Life Club

ในเดือนแห่งความรัก



กิจกรรมชวนโพสรูปคู่ คนที่อยากบอกรัก  
ลุ้น Voucher ไปทาน Icecream ในเดือนแห่งความรัก  
เพื่อเติมเต็มความหวาน กับคนที่คุณรัก ให้ชีวิต Happy...

“ระเบียบวาทะศิลป์”  
คอนเสิร์ตหมอลำเรื่องต่อกลอน

## ส่งมอบความสุข แก่ลูกค้ายังหวัดหนองบัวลำภู...



คอนเสิร์ตหมอลำเรื่องต่อกลอน  
ทำนองขอนแก่นแห่งภาคอีสาน

## ระเบียบวาทะศิลป์



ผู้บริหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือของ กรุงเทพมหานคร ประกันชีวิต นำทีมจัดมหกรรมฟรีคอนเสิร์ต “ระเบียบวาทะศิลป์” การแสดงสุดยอดหมอลำเรื่องต่อกลอน ทำนองขอนแก่นแห่งภาคอีสาน ที่ยกทัพศิลปินชื่อดังมาสร้างสีสันและความบันเทิงอย่างเต็มรูปแบบให้แก่ลูกค้าผู้ถือกรมธรรม์กว่า 20,000 คน โดยงานนี้ได้รับเกียรติจาก นายสมบุญ โอฬารกิจเจริญ รองผู้ว่าราชการจังหวัดหนองบัวลำภู เป็นประธานเปิดงานอีกด้วย



สนใจร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการทำกิจกรรมดีๆ กับ BLA Happy Life Club เพียงสมัครหรือติดตามรายละเอียดได้ที่ [www.facebook.com/BLAHappyLife](http://www.facebook.com/BLAHappyLife)

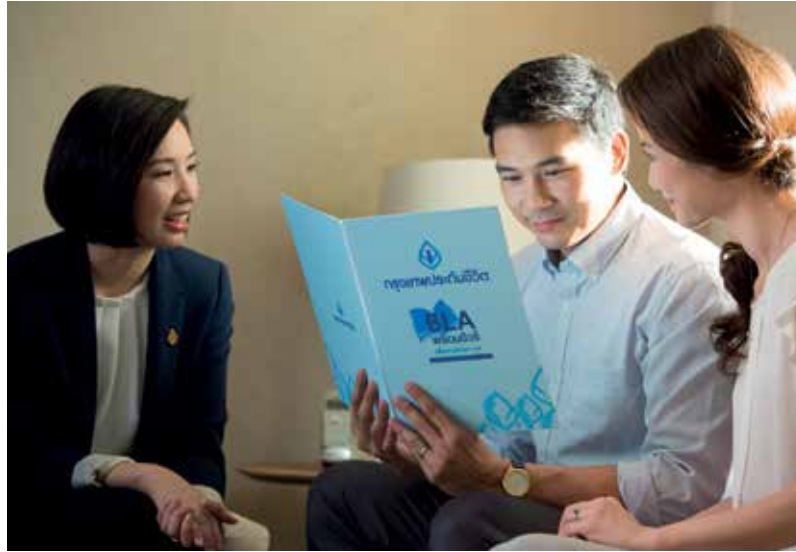
# หากคุณมีข้อสงสัย เกี่ยวกับการวางแผนการเงิน ที่ปรึกษาการเงิน กรุงเทพประกันชีวิต พร้อมตอบทุกคำถาม

**Q 1** ผมกับแฟนรับราชการทั้งคู่ ไม่ทราบว่ายัย  
จำเป็นต้องทำประกันสุขภาพให้ลูกเพิ่มเติมอีก  
หรือไม่ครับ หรือแค่สวัสดิการจากข้าราชการ  
ก็ครอบคลุมเพียงพอแล้ว

**A** คงต้องถามคุณว่ามีรูปแบบการใช้ชีวิตแบบไหน หากชอบความสะดวก  
ชอบการบริการของโรงพยาบาลเอกชนก็คงไม่พอ แต่ถ้าสะดวกในการใช้  
โรงพยาบาลรัฐบาล สวัสดิการที่คุณมีอยู่นั้นก็จะเพียงพอ แต่ปัจจุบันโรง  
พยาบาลของรัฐบางแห่งมีการพัฒนาไปค่อนข้างมากทั้งคุณภาพและราคา  
ไม่แน่ใจว่าในอนาคตสวัสดิการที่ฉันจะครอบคลุมค่าใช้จ่ายต่างๆ ทั้งหมดหรือไม่  
หากคุณกังวลว่าจะกระทบกับการเงินของครอบครัว ขอแนะนำให้ซื้อ  
ประกันสุขภาพให้ลูกเพิ่มเติม ลองพิจารณา **สัญญาเพิ่มเติมสุขภาพ สก.  
2011** ของกรุงเทพประกันชีวิตดูนะคะ เริ่มต้นค่าห้อง ค่าอาหาร ค่าบริการ  
พยาบาลวันละ 900 บาท เบี้ยประกันก็ไม่สูงมากนักคะ ลองเข้ามาปรึกษ  
ากับตัวแทนประกันชีวิต หรือที่ปรึกษาการเงินของ **กรุงเทพประกันชีวิต** ยังมี  
สัญญาเพิ่มเติมสุขภาพอีกหลายแบบให้พิจารณาดูคะ

**Q 2** คนที่มีโรคประจำตัวสามารถทำประกันรูปแบบ  
ไหนได้บ้างไหมคะ หรือควรวางแผนการใช้เงิน  
เพื่อดูแลสุขภาพในอนาคตอย่างไรได้บ้าง?

**A** คุณไม่ได้บอกว่าโรคประจำตัวที่เป็นอยู่คือโรคอะไร ตอบยากคะ บางโรค  
บริษัทประกันก็สามารถรับได้ บางโรคก็รับไม่ได้ ถ้าหากโรคนั้นบริษัทพอรับได้  
ก็อาจถูกปรับเพิ่มเบี้ยเนื่องจากไม่ได้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน หรือบริษัทอาจขอ  
ยกเว้นความคุ้มครองในโรคประจำตัวนั้นที่เป็นมาก่อนทำสัญญาก็ได้คะ ขึ้นกับ  
ดุลยพินิจของบริษัท ลองโทรเข้ามาปรึกษา **กรุงเทพประกันชีวิต** ก่อนคะ  
ส่วนคำแนะนำในการวางแผนการเงินเพื่อดูแลสุขภาพในอนาคต  
ในกรณีทั่วไปก็ต้องแนะนำให้วางแผนทำประกันสุขภาพควบคู่ไปกับการทำ  
ประกันชีวิตคะ เพราะหากไม่มีการวางแผนแล้วเจ็บป่วยขึ้นมา ก็จะกระทบ  
กับเงินที่เตรียมไว้สำหรับเป้าหมายอื่นๆ การทำประกันสุขภาพควรทำในขณะ  
ที่สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดีนะคะ เพราะถ้าคิดทำตอนที่เกิดโรคร้ายไข้เจ็บแล้ว  
ก็ไม่น่าจะจะมีบริษัทประกันไหนจะรับหรือเปล่านั้น



**Q 3** ต้องการทำประกันชีวิตหรือประกันสุขภาพให้  
กับทุกคนในครอบครัวคะ อยากทราบข้อมูลว่า  
แต่ละช่วงวัยเหมาะกับการทำประกันรูปแบบไหน  
ครอบครัวมีคุณพ่อคุณแม่วัย 60 ต้นๆ สามีอายุ  
37 และลูกชายอายุ 14 ค่ะ

**A** ลูกชายของคุณอยู่ในช่วงศึกษา ยังคงต้องพึ่งพาพ่อและแม่ ทั้งค่าการ  
ศึกษา ค่าใช้จ่าย หรือค่ารักษาพยาบาล แบบประกันที่เหมาะสมคือ **แบบประกัน  
ห่วงรักรักรักษาครอบครัว** ที่ให้ความคุ้มครองชีวิตในระยะยาว เบี้ยประกันไม่สูงมากนัก  
ซึ่งคุณสามารถซื้อประกันสุขภาพแบบท้ายได้ คุณจะได้หมดห่วงเรื่องค่าใช้จ่าย  
ในการรักษาพยาบาลคะ  
ส่วนคุณสามีอยู่ในช่วงสร้างครอบครัว ต้องดูแลทั้งคุณ ลูก และคุณพ่อคุณ  
แม่ การสร้างหลักประกันเพื่อความมั่นคงในชีวิตคุณและครอบครัวเป็นเรื่องที่สำคัญ  
ควรเลือกแบบประกันที่ให้ทุนประกันสูง **คุ้มครองยาว ครอบคลุมภาวะความรั  
บผิดชอบ การศึกษาของลูก และหนี้สิน** รวมถึงเป็นหลักประกันที่ไว้ดูแลคนที่อยู่  
ข้างหลัง ควบคู่ไปกับการทำประกันเพื่อสร้างฐานะคะ แบบประกันที่เหมาะสม  
คือ **บีแอลเอคุ้มครองสูง ห่วงรักรักรักษาครอบครัว บีแอลเอพร้อมชำระเพื่อการศึกษา**  
และควรซื้อประกันสุขภาพด้วยนะคะ จะได้ช่วยบรรเทาค่าใช้จ่ายคะ  
คุณพ่อคุณแม่อยู่ในช่วงวัยเกษียณ มีความเสี่ยงด้านสุขภาพมากขึ้น  
ควรเตรียมความพร้อมด้านหลักประกันคุ้มครองสุขภาพสำหรับผู้สูงวัย เพื่อ  
จะได้ไม่ต้องกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายคะ แบบประกันที่เหมาะสมคือ **บีแอลเอ  
ซูเปอร์ซีเนียร์ และประกันสุขภาพบีแอลเอ เฮลท์ พลัส** ที่สามารถซื้อแน  
บกับ **ห่วงรักรักรักษาครอบครัว** หรือ **บีแอลเอ คุ้มครองสูง** ได้คะ  
อยากให้คุณปรึกษาเรื่องนี้กับตัวแทนประกันชีวิต หรือที่ปรึกษาการเงินของ  
**กรุงเทพประกันชีวิต** คะ จะได้เลือกแบบประกันชีวิตและประกันสุขภาพที่ตอบโจทย์  
ของครอบครัวคุณจริงๆคะ **B**



## สะดวก ไม่ต้องพกพา อำนวยความสะดวกผ่านอีเมลล์

**100 บาท แกร่ง ฟรี! Gift Voucher KFC มูลค่า 100 บาท**

เพียงลูกค้าแจ้งความประสงค์ในการรับรางวัล **HappyLife** ผ่านทางอีเมลล์ของท่าน โดยระบุ ชื่อจริง-นามสกุล,  
เลขประจำตัวประชาชน, เลขที่กรมธรรม์ แจ้งความประสงค์ดังกล่าวมาที่ [crm.happylife@bangkoklife.com](mailto:crm.happylife@bangkoklife.com)  
ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป



**บีแอลเอ  
รักสุขภาพ**



**สุขภาพดี  
ใครก็เป็นเจ้าของได้**

## บีแอลเอ รักสุขภาพ

แผนคุ้มครองผู้ป่วยใน จ่ายเบี้ยสบาย เริ่มต้น 7,890 บาท/ปี  
ครอบคลุมค่าใช้จ่ายรอบด้าน ทั้งค่าห้อง ค่าอาหาร และค่าบริการพยาบาลสูงสุด 90 วัน  
รวมทั้งค่าแพทย์ผ่าตัด ให้คุณอุ่นใจเรื่องค่ารักษาพยาบาล

- ☑ รับประกันภัยตั้งแต่อายุ 6 - 65 ปี (คุ้มครองสูงสุดถึงอายุ 80 ปี)
- ☑ จำนวนเงินเอาประกันภัยสัญญาชีวิต ขั้นต่ำ 100,000 บาท เลือกค่าห้องสูงสุดได้ 5,000 บาท
- ☑ เบี้ยประกันภัยเริ่มต้น 7,890 บาทต่อปี

(ตามเงื่อนไขที่บริษัทกำหนด)

ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง



**เพราะความสุขเริ่มต้นจากสุขภาพดี**

**ติดต่อตัวแทนประกันชีวิต  
และที่ปรึกษาการเงินกรุงเทพประกันชีวิต**

**Ins. 0 2777 8888 [www.bangkoklife.com](http://www.bangkoklife.com)**



**กรุงเทพประกันชีวิต**

ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

## ครั้งแรก

พร้อมดูแลผู้ป่วยเบ้าหวาน  
คุ้มครองสูงสุด 3 ล้านบาท



# บีแอลเอ เบ้าหวาน เทคแคร์

คุ้มครองผู้ที่เป็นโรคเบ้าหวาน  
และผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบ้าหวาน

- ✓ ได้รับความคุ้มครองกรณีเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบ้าหวานสูงสุด 3,000,000 บาท
- ✓ ช่วยแบ่งเบาภาระค่ารักษาพยาบาล กรณีเกิดภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบ้าหวานโดยเฉพาะ
- ✓ ได้รับความคุ้มครองกรณีเสียชีวิตทั้งจากการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ

(ตามเงื่อนไขที่บริษัทกำหนด)

ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง



## เพราะความสุขเริ่มต้นจากสุขภาพดี

ติดต่อตัวแทนประกันชีวิต  
และที่ปรึกษาการเงินกรุงเทพประกันชีวิต

โทร. 0 2777 8888 [www.bangkoklife.com](http://www.bangkoklife.com)



กรุงเทพประกันชีวิต

ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า