



P.04 COVER STORY

Self-Love ทักษะชีวิตจำเป็น
ในโลกยุคใหม่

P.06 HEALTH/WELL-BEING

โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ
ภัยเงียบของคนรุ่นใหม่

P.08 SMART LIVING

เปลี่ยนบ้านเป็นสปา
ให้คุณดูแลตัวเองได้ง่ายๆ
ที่บ้าน

P.09 INSIGHT

ตอบใจยกไลฟ์สไตล์นักค้ำน้ำ
ด้วยประกันภัยนักค้ำน้ำ
สำหรับท่องเที่ยวภายในประเทศไทย



SELF-LOVE ทักษะชีวิตจำเป็นในโลกยุคใหม่

ปีที่ 29 ฉบับเดือนธันวาคม 2567

CONTENTS

ในปี 2567 หลายคนมีโอกาสได้เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เพื่อใช้ในการทำงานให้ก้าวหน้าโลก แต่ยังมีอีกทักษะที่จำเป็นไม่แพ้กันสำหรับการใช้ชีวิตในยุคปัจจุบัน นั่นก็คือการรักตัวเอง หรือ Self-Love มารู้อัจฉถึงความสำคัญของทักษะนี้ผ่านคอลัมน์ Cover Story เพื่อการได้พัฒนาตัวเองไปพร้อมๆ กับการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีได้อย่างยั่งยืน และมาดูแลตัวเองกันต่อไปใน Health/Well-Being กับโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ ซึ่งนับเป็นภัยเงียบสำหรับคนรุ่นใหม่วัยทำงาน ใ้รับมือและจัดการกับความเครียดของโรคนี้ได้อย่างปลอดภัย

จากนั้นลองมาเปลี่ยนบ้านให้เป็นพื้นที่แสนผ่อนคลายราวกับสปา ด้วยไอเดียจาก Smart Living ให้คุณได้ดูแลปรนนิบัติตัวเองโดยอาศัยเทคโนโลยีและอุปกรณ์ที่ช่วยสร้างบรรยากาศดีๆ โดยไม่ต้องออกไปไหนไกล สำหรับ Food ในฉบับนี้เกี่ยวกับเทรนด์อาหาร Functional Foods อาหารที่มากกว่าความอร่อย แต่ยังเป็นอาหารมากประโยชน์ ดีต่อการทำงานของร่างกายและจิตใจ จะมีอะไรบ้างต้องตามไปอ่านกัน และมีไอเดียสำหรับการเดินทางที่น่าสนใจมาฝากในคอลัมน์ Travel กับ 5 เมืองในเขต Blue Zone ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นเมืองที่คนอายุยืนที่สุดในโลก ไปดูกันว่าชาวเมืองเหล่านี้มีไลฟ์สไตล์อย่างไร และมีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจที่ไหนให้เราเที่ยวตามกันได้บ้าง

นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมดีๆ ของกรุงเทพประกันภัย ที่ได้ไปร่วมจัดกิจกรรม Bhappy ครั้งที่ 14 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้ใช้บริการสถานคุ้มครองคนไร้ที่พึ่งทั้บกววงจังหวัดสระบุรี โดยเป็นกิจกรรมสาธารณะประโยชน์สำหรับชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน พร้อมข่าวสารที่น่าสนใจอีกมากมาย

Contributing Editor

ศูนย์ควบคุมคุณภาพ ยินดีรับข้อเสนอแนะ คำติชม
Ins. 0 2285 8575-6 หรือ www.bangkokinsurance.com

01/BKI STORY

- 4 องค์กรร่วมใจจัดกิจกรรม Bhappy ครั้งที่ 14 พัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้ใช้บริการสถานคุ้มครองคนไร้ที่พึ่ง ทั้บกววง จังหวัดสระบุรี
- กรุงเทพประกันภัยกับการขับเคลื่อนธุรกิจเพื่อความยั่งยืน

04/COVER STORY

Self-Love ทักษะชีวิตจำเป็นในโลกยุคใหม่

06/HEALTH/WELL-BEING

โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ ภัยเงียบของคนรุ่นใหม่

07/FOOD

รู้จัก Functional Foods อาหารที่มากกว่าความอร่อย

08/SMART LIVING

เปลี่ยนบ้านเป็นสปา ให้คุณดูแลตัวเองได้ง่ายๆ ที่บ้าน

09/INSIGHT

ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์นักค่าน้ำด้วยประกันภัยนักค่าน้ำ สำหรับท่องเที่ยวภายในประเทศไทย

10/TRAVEL

ชวนเที่ยว 5 เมือง Blue Zone พื้นที่คนอายุยืนที่สุดในโลก

12/WE ARE TOGETHER

- ชัย โสภณพนิช น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ เฝ้ารับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ประจำปี 2567
- กรุงเทพประกันภัยคว้า 2 รางวัล
ในงานประกันภัยดีเด่นครบวงจร ประจำปี 2567
- จิตอาสากรุงเทพประกันภัยร่วมใจพัฒนาโรงเรียนชุมชนบ้านท่าสองยาง
ห้องเรียนสาขาบ้านทีชอแม จังหวัดตาก
- มอบเครื่องตรวจอวัยวะภายในด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง 3 เครื่อง
ให้แก่โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- กรุงเทพประกันภัยจรรยาบรรณดีเด่น
รับรางวัล TCC Best Awards 2024 ต่อเนื่องเป็นครั้งที่ 2
- ขยายระยะเวลาโครงการผ่อนชำระเบี้ยประกันภัย 0%
- จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

BKI News เป็นวารสารราย 3 เดือนของ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) จัดทำขึ้นเพื่อถนอมสินบนการแก่ผู้มีอุปการคุณ คู่ค้า ลูกค้า ตัวแทน นายหน้า ผู้บริหาร และพนักงานของบริษัทฯ บทความและรูปภาพทั้งหมดในวารสาร BKI News สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย การนำข้อความหรือรูปภาพไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทฯ เท่านั้น หากท่านมีข้อคิดเห็นใดๆ เกี่ยวกับวารสาร BKI News กรุณาติดต่อสำนักบริหารแบรนด์องค์กร บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) อาคารกรุงเทพประกันภัย เลขที่ 25 ถนนสาทรใต้ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 e-mail: corp.com1@bangkokinsurance.com

4 องค์กรร่วมใจจัดกิจกรรม Bhappy ครั้งที่ 14 พัฒนาคุณภาพชีวิต ให้แก่ผู้ใช้บริการสถานคุ้มครองคนไร้ที่พึ่ง ทับกวาง จังหวัดสระบุรี

กรุงเทพประกันภัย โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ กรุงเทพประกันชีวิต และไอโออี กรุงเทพ ประกันภัย ร่วมใจจัดกิจกรรม Bhappy ครั้งที่ 14 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้ใช้บริการสถานคุ้มครองคนไร้ที่พึ่งทับกวาง จังหวัดสระบุรี เมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน 2567



คุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) ในฐานะเป็นประธานการจัดกิจกรรม พร้อมด้วย ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการและประธานคณะผู้บริหาร บมจ.กรุงเทพประกันภัย คุณ Barry Wolfman Senior Executive Vice President บมจ.โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ อินเทอร์เน็ตชั้นแนล คุณโชน โสภณพนิช กรรมการผู้จัดการใหญ่ และประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บมจ.กรุงเทพประกันชีวิต และคุณฮิเดยูกิ คาราชาวะ กรรมการผู้อำนวยการ บมจ.ไอโออี กรุงเทพ ประกันภัย ร่วมจัดกิจกรรม Bhappy ครั้งที่ 14 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้ใช้บริการในสถานคุ้มครองคนไร้ที่พึ่งทับกวาง จังหวัดสระบุรี ให้ได้รับโอกาสในการฟื้นฟูทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถกลับมาดำเนินชีวิตร่วมกับครอบครัว และคนในสังคมต่อไป โดยได้รับเกียรติจากคุณอุเทน ชนะกุล รองอธิบดีกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ คุณศิริพร ไรจนสุกาญจน์ พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดสระบุรี ร่วมในพิธีเปิดกิจกรรมพร้อมด้วยคุณนวรรตน์ ศักดิ์ไชยตินนท์ ผู้ปกครองสถานคุ้มครองคนไร้ที่พึ่งทับกวางให้การต้อนรับ

สำหรับกิจกรรมในครั้งนี้ ทั้ง 4 องค์กรร่วมให้การสนับสนุนงบประมาณซ่อมแซมและปรับปรุงห้องน้ำรวม 3 อาคาร และสนับสนุนงบประมาณซ่อมแซมตู้ควบคุมระบบน้ำบาดาล พร้อมมอบสิ่งของที่จำเป็นสำหรับผู้ใช้บริการ รวมการสนับสนุนทั้งสิ้นมีมูลค่ากว่า 2,400,000 บาท

คณะผู้บริหารและพนักงานจิตอาสาประมาณกว่า 200 คน ยังได้ร่วมทำกิจกรรมต่างๆ ได้แก่ บริการตรวจสอบสภาพคัดกรองโรคความดันและเบาหวานแก่ผู้ใช้

บริการ ทาสีรั้วกำแพงและประตูบริเวณเขตชายและเขตหญิง ทำแปลงปลูกผักสวนครัวหลากหลายชนิดไว้สำหรับบริโภคภายในสถานคุ้มครอง รวมถึงจัดกิจกรรมนันทนาการ ร้องเพลงและเล่นดนตรีมอบความสุขให้แก่ผู้ใช้บริการ และกิจกรรมบำบัดด้วยการวาดภาพระบายสี ร้อยสร้อยลูกปัด และกิจกรรมกายบริหาร ยืดเส้นยืดสายเพื่อฟื้นฟูร่างกาย

ทั้งนี้ โครงการ Bhappy เป็นโครงการที่ 4 บริษัทได้ร่วมกันจัดขึ้นเพื่อให้ผู้บริหารและพนักงานได้มีส่วนร่วมทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ให้แก่ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน ซึ่งโครงการ Bhappy ดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องมาเป็นครั้งที่ 14 และจะเดินทางสร้างสรรค์และสานต่อกิจกรรมดีๆ เพื่อสังคมโดยรวมต่อไป



กรุงเทพประกันภัยกับการขับเคลื่อนธุรกิจเพื่อความยั่งยืน

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) ให้ความสำคัญกับการดำเนินธุรกิจอย่างมีความรับผิดชอบต่อและความเป็นองค์กรที่มุ่งไปสู่การพัฒนา มิติด้านต่างๆ อย่างยั่งยืน โดยบริษัทฯ ได้ผลักดันให้มิโนนโยบาย โครงการ และกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และธรรมาภิบาล (ESG: Environmental, Social and Governance) ผ่านผลิตภัณฑ์ บริการ และกระบวนการดำเนินธุรกิจของบริษัทฯ โดยในปี 2567 นี้ บริษัทฯ ได้ดำเนินการโครงการที่เกี่ยวข้องกับ ESG มาอย่างต่อเนื่อง และได้ริเริ่มโครงการใหม่ๆ เพื่อสร้างผลกระทบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างกว้างขวาง พร้อมส่งเสริมสนับสนุนให้ลูกค้าและผู้ค้าของบริษัทฯ มีส่วนร่วมในการช่วยให้สังคมและสิ่งแวดล้อมดีขึ้น

Social ด้านสังคม

บริษัทฯ มีแนวทางการพัฒนาทรัพยากรบุคคลที่หลากหลายเพื่อเสริมสร้างศักยภาพการทำงานของบุคลากรให้มีความเชี่ยวชาญในธุรกิจและสอดคล้องกับตำแหน่งงาน อีกทั้งคำนึงถึงคุณภาพชีวิตและสิ่งอำนวยความสะดวกในการทำงาน ด้วยการบริหารจัดการแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการที่มีมาตรฐานและเหมาะสม และมีการสร้างบรรยากาศการทำงานที่ส่งเสริมให้พนักงานมีความสุขและปลอดภัย โดยบริษัทฯ ได้รับรางวัลเชิดชูเกียรติสถานประกอบการดีเด่น ด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการแรงงาน ประจำปี 2567 ระดับประเทศ ต่อเนื่องเป็นปีที่ 6 จัดโดยกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน

บริษัทฯ ยังตระหนักถึงความสำคัญของการปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม โดยการให้ลูกค้าและพนักงานได้มีส่วนร่วมร่วมกับกิจกรรม ด้วยการสนับสนุนกิจกรรมทางสังคมกับองค์กรต่างๆ เพื่อการดูแลและช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสทางสังคม กลุ่มผู้สูงอายุ รวมถึงผู้ได้รับความเดือดร้อนจากภัยพิบัติต่างๆ

ในปี 2567 บริษัทฯ จึงจัดโครงการบริจาคเงินให้องค์กรการกุศล ได้แก่ ศิริราชมูลนิธิเพื่อผู้ป่วยยากไร้ และชมรมผู้ไร้กล่องเสียงรามาธิบดี โดยการเพิ่มทางเลือกให้ลูกค้าและพนักงานสามารถบริจาคเงินให้แก่องค์กรการกุศล แทนการรับของสมนาคุณ สำหรับลูกค้าที่ซื้อประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล PA Holiday แผน 3 ผ่านเว็บไซต์บริษัทฯ และพนักงานที่ซื้อประกันภัยผ่านโครงการ Smart & Easy กับบริษัทฯ สามารถเลือกเปลี่ยน Gift Voucher หรือของสมนาคุณที่ได้รับเป็นเงินบริจาคแก่องค์กรการกุศล เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2567 และต่อยอดโครงการอย่างต่อเนื่องด้วยการส่งเสริมให้ลูกค้ามีส่วนร่วมในการบริจาค โดยจะหักค่าเบี้ยประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคลและประกันภัยสุขภาพส่วนหนึ่งเพื่อมอบให้แก่องค์กรการกุศล ซึ่งจะเริ่มให้ลูกค้าที่ซื้อกรมธรรม์ประกันภัยโรคมะเร็งกับบริษัทฯ โดยตรง หรือผ่านเคาน์เตอร์ธนาคารกรุงเทพ มีส่วนร่วมในการบริจาคเงิน 50 บาทต่อกรมธรรม์ ให้แก่องค์กรการกุศล โดยไม่มีการปรับเพิ่มเบี้ยประกันภัยแต่อย่างใดเริ่มวันที่ 1 มกราคม 2568

บริษัทฯ ยังมีการจัดโครงการมอบกรมธรรม์ประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล (PA) ฟรีแก่เจ้าหน้าที่ดับเพลิง โดยเป็นความคุ้มครองอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นขณะในเวลาทำงาน ได้แก่ ผลประโยชน์การเสียชีวิต สูญเสียอวัยวะสาวยตา หรือทุพพลภาพถาวรสิ้นเชิง (อบ.1) 100,000 บาท และผลประโยชน์ชดเชยปลอบขวัญกรณีเป็นผู้ป่วยในติดต่อกันไม่น้อยกว่า 7 วัน 10,000 บาท



โดยได้เริ่มมอบให้กับสถานีดับเพลิงและกู้ภัยทุ่งมหาเมฆเป็นแห่งแรก และจะดำเนินการมอบให้อย่างต่อเนื่องและทั่วถึงในพื้นที่ใกล้เคียงสำนักงานใหญ่หรือสาขาต่างๆ

นอกจากนี้ บริษัทฯ ได้สนับสนุนสภาพคล่องแก่ SMEs ซึ่งได้รับผลกระทบจากสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบัน โดยให้เครดิตเพิ่มเติมในการเก็บเบี้ยประกันภัยจาก 30 วัน เป็น 60 วัน สำหรับลูกค้าที่ซื้อกรมธรรม์ประกันภัย SMEs ทั้ง 3 แบบ คือ Shop Multicover, Business Insurance for SME และ Cyber Insurance for SME

Environmental ด้านสิ่งแวดล้อม

บริษัทฯ ใส่ใจในการรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ด้วยการมุ่งมั่นพัฒนากระบวนการหรือนวัตกรรมที่อำนวยความสะดวกของลูกค้า เช่น การจัดทำนวัตกรรมบัตรประกันภัยรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ซึ่งเรียกว่า Electronic Care Card ใน LINE @bangkokinsurance การบริการแพทย์ทางไกล Telemedicine และการจัดทำกรมธรรม์อิเล็กทรอนิกส์ e-Policy อย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2567 บริษัทฯ ตั้งเป้าจัดส่ง e-Policy ที่ 1.07 แสนกรมธรรม์ ซึ่งจะช่วยลดปริมาณการใช้กระดาษรวมเกือบ 2 ล้านแผ่น พร้อมกันนี้ยังมีการออกกรมธรรม์ประกันภัยบ้านอยู่อาศัย Green Guarantee หากลูกค้ากรมธรรม์ประกันอัคคีภัยบ้านอยู่อาศัยเลือกใช้วัสดุก่อสร้างที่ช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม หรือวัสดุ Green ในการซ่อมแซมบ้านอยู่อาศัย บริษัทฯ จะอนุมัติค่าสินไหมทดแทนเพิ่มให้ตามจริง ไม่เกิน 10% ของวงเงินที่อนุมัติให้ในครั้งแรก การสนับสนุนผู้ซ่อมรถยนต์ในสัญญาให้มีความต่อเนื่องใน



การดำเนินธุรกิจ และลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชนรอบข้าง โดยให้ทีมวิศวกรสำรวจภัยของบริษัทฯ ตรวจสอบจุดอ่อนที่เข้าโครงการชุมชนซ่อม จำนวน 28 แห่งทั่วประเทศ เพื่อประเมินสภาพความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น เช่น ไฟไหม้ น้ำรั่ว รวมถึงสภาพแวดล้อมในการทำงานที่อาจส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยต่อลูกจ้าง รวมถึงด้านสิ่งแวดล้อมต่อชุมชนรอบข้าง พร้อมให้คำแนะนำแก่ผู้ซ่อมในการปรับปรุงแก้ไข

นอกจากนี้ บริษัทฯ มีการกำหนดแผนงานการบริการจัดการสิ่งแวดล้อมทั้งด้านน้ำ อากาศ แสง เสียง และสิ่งปนเปื้อนอย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับกฎหมายและข้อกำหนดด้านสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ซึ่งช่วยลดมลภาวะต่างๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและการดำเนินชีวิตของผู้คนทั้งภายในและภายนอกองค์กร ผ่านโครงการต่างๆ

- โครงการเพื่อลดการใช้พลังงานไฟฟ้า เช่น โครงการปรับปรุงอุปกรณ์ทำความเย็น โครงการเปลี่ยนหลอดไฟฟ้าเป็น LED และโครงการเปลี่ยนระบบปรับอากาศจาก Split Type เป็นระบบ Central Air

- โครงการเกี่ยวกับการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกขององค์กร เช่น โครงการเปลี่ยนเสื่อเก่าเป็นเสื่อใหม่ ใส่ใจสิ่งแวดล้อม เพื่อโลกที่ยั่งยืนของเรา ซึ่งพนักงานได้มีส่วนร่วมในการบริจาคเสื่อโพลีและเสื่อคอกลมที่ไม่ใช้งานแล้วกว่า 500 กิโลกรัม นำมาผ่านกระบวนการรีไซเคิลผลิตเป็นเสื่อยืดรุ่นใหม่ของบริษัทฯ ได้กว่า 2,000 ตัว โดยเป็นการช่วยลดการใช้ทรัพยากรและลดปริมาณขยะด้วย โครงการ SCG Recycle ร่วมกับเอสซีจี แพคเกจจิ้ง เชิญชวนพนักงานนำกระดาษที่ใช้แล้วมาซึ่งนำหนักเพื่อนำไปรีไซเคิลอย่างถูกวิธีและเกิดประโยชน์ให้มากที่สุด และยังมีโครงการแยกทิ้งขยะในสำนักงาน เชิญชวนพนักงานแยกทิ้งขยะรีไซเคิลได้กับรีไซเคิลไม่ได้ เพื่อลดการฝังกลบของขยะโดยนำขยะเศษอาหารผ่านกระบวนการด้วยเครื่องย่อยอาหารให้แปรสภาพเป็นปุ๋ยออร์แกนิก 100% อีกทั้งบริษัทฯ ได้เริ่มโครงการติดตั้งระบบผลิตไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ (Solar Rooftop) ภายในพื้นที่อาคารสำนักงานใหญ่ แล้วเสร็จเมื่อเดือนพฤศจิกายน 2567 และอยู่ระหว่างศึกษาโครงการสำรวจความเป็นไปได้ของการติดตั้ง Solar Rooftop ของพื้นที่สาขาทั่วประเทศ

Governance ด้านธรรมาภิบาล

บริษัทฯ ได้ปฏิบัติตามหลักการกำกับดูแลกิจการที่ดี มีจริยธรรมเปิดเผยข้อมูลและผลการดำเนินงานอย่างโปร่งใส ดำเนินธุรกิจที่สอดคล้องตามกฎหมาย พร้อมทั้งมีการบริหารจัดการความเสี่ยงอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งให้บริการลูกค้าอย่างเท่าเทียมและเป็นธรรม โดยรักษาความปลอดภัย

และความเป็นส่วนตัวของข้อมูลส่วนบุคคลเป็นสำคัญ

ทั้งนี้ บริษัทฯ ได้มีนโยบายที่ส่งเสริมการพัฒนาอย่างยั่งยืน ได้แก่ นโยบายการกำกับดูแลกิจการ จรรยาบรรณธุรกิจ นโยบายต่อต้านการคอร์รัปชัน นโยบายการจ้างงานและสวัสดิการ การปฏิบัติตามหลักธรรมาภิบาลลงทุน นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืน และนโยบายด้านการบริหารจัดการความเสี่ยงส่วนตัวและข้อมูลส่วนบุคคล

โดยในปี 2567 บริษัทฯ ได้รับประกาศนียบัตรรับรองการเป็นสมาชิกของแนวร่วมต่อต้านการคอร์รัปชันของภาคเอกชนไทย (Thai Private Sector Collective Action Against Corruption: CAC) โดยเข้าร่วมอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2558 นอกจากนี้ ยังพัฒนาผลิตภัณฑ์ประกันภัยที่สอดคล้องกับพฤติกรรมและความต้องการของลูกค้าในปัจจุบัน รวมถึงส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตทางสังคมที่ดีขึ้น ได้แก่ ประกันภัยไม่ใคร่จนชั่วร้าย ซึ่งเป็นประกันภัยที่สร้างหลักประกันที่มั่นคงให้แก่ลูกค้าและประชาชนทุกระดับ โดยเฉพาะกลุ่มผู้มีรายได้น้อย ด้วยเงื่อนไขความคุ้มครองที่ไม่ซับซ้อน เบี้ยประกันภัยไม่แพง และสามารถเข้าถึงได้ง่าย ประกันภัยรถยนต์ประเภท 1 เพิ่มความคุ้มครองสัตว์เลี้ยง (สุนัขและแมว) โดยไม่เพิ่มเบี้ยประกันภัยเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปตามเทรนด์ Pet Humanization ประกันภัยรถยนต์ประเภท 1 อุบัติเหตุ ภัยไข้เจ็บ ให้ความคุ้มครองผู้ขับขี่ที่มีอายุ 55-75 ปี และยังให้ความคุ้มครองค่ากายภาพบำบัด พร้อมบริการ Nursing at Home

นอกจากนี้ บริษัทฯ ได้รับมอบเกียรติบัตรโครงการ ESG DNA จากการศึกษาที่บริษัทฯ ส่งเสริมให้พนักงานทุกคนได้เข้าร่วมโครงการ ESG DNA: ชุดความรู้ด้านความยั่งยืนสำหรับพนักงานในองค์กรของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เพื่อสร้างความรู้พื้นฐานให้พนักงานเข้าใจหลักการทำงานแบบ ESG และปลูกฝัง DNA ด้านความยั่งยืนให้กับพนักงานในองค์กร โดยพนักงานของกรุงเทพประกันภัยทุกคนเข้ารับการอบรมผ่านระบบ e-Learning และสอบผ่านเกณฑ์ความรู้ครบทุกหลักสูตรที่กำหนด คิดเป็น 100% ซึ่งสูงกว่าที่ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยกำหนดให้พนักงานในองค์กรต้องเข้าอบรมเกินกว่า 70%

ปี 2567 นับเป็นอีกหนึ่งช่วงเวลาสำคัญในการเสริมสร้างความสำเร็จและขยายธุรกิจให้เติบโตอย่างมั่นคง ตอบสนองการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และรับมือกับความท้าทายใหม่ๆ ผ่านการฟื้นฟูยกระดับสร้างมูลค่าเพิ่มในทุกกระบวนการอย่างมีความรับผิดชอบต่อผู้มีส่วนได้ส่วนเสียให้แข็งแกร่งและเดินทางสู่ความยั่งยืนในระยะยาว



Self-Love

ทักษะชีวิตจำเป็นในโลกยุคใหม่

ในยุคที่โลกหมุนไปอย่างรวดเร็วและซับซ้อนมากขึ้น การพัฒนาทักษะเพื่อรองรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็น แต่ในขณะที่เราให้ความสำคัญกับทักษะด้านนวัตกรรม ความสามารถในการปรับตัว และการเรียนรู้ใหม่ๆ บ่อยครั้งสิ่งที่ถูกมองข้ามคือ Self-Love หรือ การรักตัวเอง ซึ่งเป็นทักษะสำคัญที่จะช่วยให้เราพัฒนาตัวเองไปพร้อมกับการดูแลความสุขและสุขภาพจิตได้อย่างยั่งยืน ลองมาทำความรู้จักกับความสำคัญของทักษะใหม่อย่างการรักตัวเอง และวิธีฝึกฝนแบบง่ายๆ ที่จะทำให้เราเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น



Self-Love สำคัญอย่างไร

Self-Love ไม่ได้หมายถึงการรักตัวเองแบบเห็นแก่ตัว แต่คือการเคารพและเห็นคุณค่าในตัวเองอย่างแท้จริง เป็นการฝึกฝนให้เรายอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง ไม่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น หรือคาดหวังให้ตนเองเป็นอย่างที่สังคมต้องการ โดย Self-Love ยังช่วยให้เรามองเห็นภาพรวมของชีวิตและมีทัศนคติเชิงบวกกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว Self-Love เป็นทักษะที่จำเป็นในยุคนี้เพราะจะส่งเสริมความมั่นคงทางอารมณ์ การมีสุขภาพจิตที่ดีจะทำให้เราสามารถตัดสินใจได้ดีขึ้น สามารถเรียนรู้จากความผิดพลาดได้โดยไม่ยึดติดอยู่กับความล้มเหลว และพัฒนาความยืดหยุ่นในการเผชิญหน้ากับปัญหาในชีวิตประจำวันอย่างมีสติและมีประสิทธิภาพ

การฝึกฝน Self-Love ทำได้อย่างไรบ้าง

- ฟังเสียงจากภายใน

ฝึกให้ตัวเองรู้จักหยุดพักจากเสียงรบกวนของสังคมและหน้าที่การงาน ใช้เวลาอยู่กับตัวเองสักระยะเวลาหนึ่งในแต่ละวัน เช่น การนั่งสมาธิหรือทำกิจกรรมที่ช่วยสร้างสมาธิ เช่น การวาดรูป ฟังเพลง หรืออ่านหนังสือ วิธีเหล่านี้ช่วยให้เรามีเวลาเข้าใจอารมณ์ ความคิด และความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

• ตั้งเป้าหมายการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจ

สุขภาพที่ดีเป็นพื้นฐานของชีวิตที่สมดุล การดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย การทานอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ทำให้ร่างกายมีพลัง และจิตใจได้รับการฟื้นฟู การดูแลใจยังรวมถึงการฝึกฝน การมองโลกในแง่ดี การจัดการกับความเครียดด้วยเทคนิคต่างๆ เช่น การฝึกหายใจลึกๆ หรือการทำโยคะเพื่อความผ่อนคลาย

• เฉลิมฉลองความสำเร็จเล็กๆ น้อยๆ

คนเรามักจะมองข้ามความสำเร็จเล็กๆ ของตัวเองเพราะมุ่งเน้นไปที่เป้าหมายใหญ่ แต่การเฉลิมฉลองความสำเร็จเล็กๆ เป็นการให้กำลังใจและเพิ่มความมั่นใจให้ตัวเอง เช่น การตั้งเป้าหมายเล็กๆ ในการทำงานประจำวัน หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แล้วให้รางวัลตัวเองเมื่อทำสำเร็จ เป็นสิ่งที่ช่วยเพิ่มความสุขและพลังในการทำงานต่อไป

• การเขียนบันทึก

การเขียนบันทึกเป็นวิธีที่ง่ายแต่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความสัมพันธ์กับตัวเอง โดยการบันทึกเหตุการณ์ในแต่ละวัน สิ่งที่ทำให้เรารู้สึกดี และความคิดหรือปัญหาที่เผชิญ ช่วยให้เรามองเห็นความก้าวหน้าในการพัฒนาตนเอง และเตือนใจให้เราเรียนรู้สิ่งที่ทำให้ชีวิตมีคุณค่าและความสุขมากขึ้น

• ยอมรับการร้องไห้และความอ่อนแอ

การยอมรับความอ่อนแอไม่ใช่การแพ้ แต่เป็นการเข้าใจว่าความรู้สึกเศร้า เสียใจ หรือผิดหวังเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์ การอนุญาตให้ตัวเองร้องไห้ และแสดงออกถึงอารมณ์ที่มีอยู่เป็นการดูแลจิตใจให้กลับมา มีความแข็งแรง และพร้อมรับมือกับความท้าทายอีกครั้ง

Self-Love กับการใช้ชีวิตประจำวัน

การมี Self-Love ทำให้เราไม่เพียงแต่รู้สึกดีกับตัวเอง แต่ยังช่วยให้เราทำงานและใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ความมั่นใจที่เกิดจากการยอมรับตัวเองจะช่วยให้เรากล้าทำสิ่งต่างๆ โดยไม่กลัวความผิดพลาด นอกจากนี้ ยังทำให้เราใช้ชีวิตอย่างเต็มที่ และส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง เพราะการที่เรารักและเข้าใจตัวเองช่วยให้เรารู้จักให้ความสำคัญกับผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น มีแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตและสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทายต่างๆ ด้วยพลังใจที่เข้มแข็งและพร้อมที่จะเติบโตไปในทุกมิติ

1. สุขภาพจิตและอารมณ์

Self-Love ช่วยสร้างพื้นฐานที่มั่นคงสำหรับสุขภาพจิต เมื่อเรามีความรักและเห็นคุณค่าในตัวเอง เราจะมีสติและสามารถจัดการกับความเครียดและความกังวลได้ดีขึ้น การฝึกฝนการรักตัวเองยังช่วยป้องกันภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกโดดเดี่ยว เพราะเรารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและได้รับการยอมรับจากตัวเอง

2. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น

Self-Love เป็นพื้นฐานของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การรักตัวเองทำให้เรารู้จักใจและรับความรักอย่างเหมาะสม สามารถกำหนดขอบเขตที่ชัดเจน เพื่อปกป้องสุขภาพจิตและไม่ทำให้เราตกเป็นผู้ถูกใช้หรือเอาเปรียบในความสัมพันธ์ การเคารพตัวเองยังส่งผลให้เรามีความมั่นใจในการสื่อสารกับผู้อื่น เปิดเผยความต้องการของตัวเองอย่างชัดเจน และสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ที่มีความเข้าใจและเคารพซึ่งกันและกัน



3. สุขภาพกาย

Self-Love ไม่ได้จำกัดเฉพาะการรักจิตใจ แต่ยังหมายถึงการดูแลสุขภาพร่างกายด้วย การตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย การทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และการพักผ่อนอย่างเพียงพอคือวิถีที่แสดงออกถึงการรักตัวเอง การดูแลร่างกายอย่างสม่ำเสมอไม่เพียงช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดี แต่ยังส่งผลให้เรามีความรู้สึกกระปรี้กระเปร่าและมีพลังในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

4. การทำงานและความสำเร็จในอาชีพ

Self-Love ช่วยเพิ่มศักยภาพในการทำงาน เมื่อเรารักและเคารพตัวเอง เราจะกล้าตัดสินใจและแสดงความสามารถของตัวเองอย่างเต็มที่ การมีความมั่นใจในตัวเองยังช่วยให้เรารับมือกับคำวิจารณ์และความล้มเหลวได้ดีขึ้น โดยมองว่าเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา ทั้งยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ลดความเครียด และส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์

5. ความสุขและความพอใจในชีวิต

การรักตัวเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เรารู้สึกมีความสุขและพอใจในชีวิต เราจะสามารถใช้ชีวิตอย่างมีสติและมีความสุข ไม่ทำให้ตัวเองรู้สึกกดดันหรือคาดหวังกับตัวเองมากเกินไป การรู้จักหยุดพักและใช้เวลาตัวเองในการสนุกกับชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของ Self-Love ที่ทำให้ชีวิตมีความหมายและเต็มไปด้วยความสุขที่ยั่งยืน



โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ: ภัยเงียบของคนรุ่นใหม่

อาการใจสั่น หน้ามืด และแน่นหน้าอกบ่อยๆ อาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคนี้เกิดจากความผิดปกติของจังหวะการเต้นของหัวใจ ซึ่งอาจเต้นเร็วหรือช้ากว่าปกติ โดยไม่จำเป็นต้องมีอายุมาก คนรุ่นใหม่ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การดื่มกาแฟมากเกินไป การสูบบุหรี่จัด รวมถึงการเผชิญกับความเครียดสะสม ก็มีแนวโน้มจะเป็นโรคนี้ได้เช่นกัน การไปพบแพทย์เพื่อตรวจอาการและวินิจฉัยจึงมีความสำคัญอย่างมาก เพราะภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะมีหลายแบบ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการรักษาที่ตรงจุดและทันถ่วงที

สาเหตุของภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ

โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะมีสาเหตุหลายประการ โดยหลักๆ มาจากความผิดปกติของระบบไฟฟ้าหัวใจ ซึ่งทำให้หัวใจไม่สามารถส่งสัญญาณให้เต้นได้เป็นจังหวะ และอาจเกิดจากความผิดปกติของโครงสร้างหัวใจที่ทำให้การเต้นผิดจังหวะ เช่น โรคกล้ามเนื้อหัวใจหนา หรือมีลิ้นหัวใจรั่ว สาเหตุอื่นๆ ที่พบได้บ่อยคือการใช้ยาหรือสารเคมีบางชนิดที่ส่งผลต่อการเต้นของหัวใจ รวมถึงการบริโภคสารกระตุ้น เช่น กาเฟอีน นิโคติน และสารเสพติด ซึ่งล้วนมีผลต่อการทำงานของหัวใจ นอกจากนี้ ความเครียดที่สะสมและโรคประจำตัวอย่างความดันโลหิตสูงและเบาหวานก็เป็นปัจจัยที่สามารถกระตุ้นภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะได้เช่นกัน

แนวโน้มของภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะในคนรุ่นใหม่

ในปัจจุบัน คนรุ่นใหม่เริ่มประสบกับภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะมากขึ้น ซึ่งเป็นผลมาจากวิถีชีวิตที่เร่งรีบและความเคร่งเครียดในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น อาหารที่มีไขมันสูง น้ำตาลสูง หรือโซเดียมสูง ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับหัวใจในระยะยาว นอกจากนี้

สภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยเทคโนโลยีและการใช้งานอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มากเกินไปส่งผลให้เวลานอนหลับน้อยลง เกิดความเครียดสะสม และการพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นปัจจัยที่เพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะในคนรุ่นใหม่อย่างมาก

วิธีป้องกันภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ

วิธีป้องกันภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะเริ่มได้จากการจัดการกับความเครียดด้วยการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ เช่น การนั่งสมาธิ ฝึกการหายใจ หรือทำกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด ควบคู่กับการบริโภคสารที่กระตุ้นหัวใจ เช่น งาดำ กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีนในปริมาณมาก งดการสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด นอกจากนี้ การดูแลสุขภาพหัวใจด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการพักผ่อนที่เพียงพอ ก็เป็นสิ่งที่ช่วยลดความเสี่ยงได้อย่างมีประสิทธิภาพ การตรวจสุขภาพหัวใจเป็นประจำเพื่อคัดกรองความผิดปกติก็ช่วยให้สามารถป้องกันภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะได้อย่างดี การดูแลสุขภาพตัวเองอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการลดความเสี่ยงต่อโรคนี้และโรคหัวใจอื่นๆ

รู้จัก Functional Foods

อาหารที่มากกว่าความอร่อย

เมื่อพูดถึงการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ หลายคนอาจนึกถึงอาหารที่ให้พลังงานน้อย มีโปรตีนสูง หรือไขมันต่ำเท่านั้น แต่ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาอาหารฟังก์ชัน หรือ Functional Foods กลายเป็นหนึ่งในเทรนด์ที่ได้รับความนิยมและเป็นที่น่าสนใจในวงการโภชนาการ เนื่องจากอาหารเหล่านี้ไม่เพียงให้สารอาหารพื้นฐาน แต่ยังมีประโยชน์เพิ่มเติมที่สามารถเสริมสร้างสุขภาพในด้านต่างๆ อย่างชัดเจน เช่น การเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบ ปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ

Functional Foods คืออะไร

โดยทั่วไปแล้ว Functional Foods หมายถึง อาหารที่มีส่วนผสมหรือสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ช่วยเสริมสุขภาพและการทำงานของร่างกาย เช่น การเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ปรับสมดุลของร่างกาย ลดการอักเสบ และช่วยป้องกันโรคต่างๆ อาหารเหล่านี้มักจะมีวิตามิน แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ หรือโพรไบโอติกส์ ซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ดีขึ้นทั้งในแง่กายภาพและจิตใจ แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ ที่น่าสนใจได้ดังนี้



1. กลุ่มอาหารที่มีวิตามินซีสูง

วิตามินซีเป็นหนึ่งในสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพ ช่วยปกป้องเซลล์จากการถูกทำลายโดยอนุมูลอิสระ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง และยังมีบทบาทสำคัญในการชะลอความแก่ อาหารที่อุดมด้วยวิตามินซีมีหลากหลาย เช่น ผลไม้ตระกูลส้ม ฝรั่ง กีวี และมะขามป้อม ซึ่งนอกจากจะอร่อยแล้วยังสามารถเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงอย่างยิ่ง



2. กลุ่มอาหารที่มีโพรไบโอติกส์

โพรไบโอติกส์เป็นจุลินทรีย์ที่ดีต่อสุขภาพลำไส้ โดยช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและปรับสมดุลจุลินทรีย์ในร่างกาย นอกจากนี้ประโยชน์ต่อสุขภาพลำไส้แล้ว หลายงานวิจัยยังชี้ให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างโพรไบโอติกส์กับสุขภาพจิต ภาวะอารมณ์ดีหรือซึมเศร้าอาจเกิดจากความไม่สมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้ อาหารที่มีโพรไบโอติกส์ ได้แก่ โยเกิร์ต กิมจิ ถั่วหมัก และเต้าหู้หมัก ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบย่อยอาหารและเสริมสุขภาพจิตใจให้สดใสขึ้น



3. อาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ

สารต้านอนุมูลอิสระช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ และมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ อีกทั้งยังช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี และเบตาแคโรทีน ล้วนเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่พบได้ในอาหาร เช่น แครอท บลูเบอร์รี่ ชาเขียว และผักใบเขียวต่างๆ ซึ่งมีคุณสมบัติเสริมสร้างสุขภาพที่ครบถ้วน

ประโยชน์ของการรับประทาน Functional Foods

การรวม Functional Foods เข้ามาในมื้ออาหารช่วยเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการและส่งเสริมสุขภาพโดยรวมได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นการลดการอักเสบของร่างกาย ป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด หรือแม้กระทั่งเสริมสร้างสุขภาพจิตใจให้ดีขึ้น การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนและมีสารเสริมสุขภาพทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์ทั้งจากภายในและภายนอก นอกจากนี้ ยังทำให้เรารู้สึกแข็งแรงและมีพลังงานมากขึ้นในชีวิตประจำวัน อาหารฟังก์ชันไม่เพียงแต่ทำให้อร่อยแต่ยังเสริมสุขภาพในทุกด้าน การเลือกบริโภคอาหารที่หลากหลายและมีสารสำคัญที่ช่วยสนับสนุนสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตที่มีคุณภาพในระยะยาว

เปลี่ยนบ้านเป็นสปา ให้คุณดูแลตัวเองได้ง่ายๆ ที่บ้าน

การดูแลตัวเองในยุคปัจจุบันนั้นไม่ใช่เรื่องยาก และเป็นวิธีหนึ่งในการสร้าง Self-Love หรือความรักในตัวเอง ที่ช่วยเติมเต็มความสุขจากภายใน การเปลี่ยนบ้านให้เป็นเหมือนสปาส่วนตัวสามารถทำได้ง่ายๆ เพียงใช้อุปกรณ์และเทคโนโลยีต่างๆ ที่ช่วยสร้างบรรยากาศและฟังก์ชันแบบสปา ทำให้คุณสามารถปรับนิสัยตัวเองได้อย่างสะดวกสบายโดยไม่ต้องเดินทางออกไปไหนไกล การสร้างบรรยากาศนี้จะช่วยเสริมทั้งสุขภาพกายและใจ เพิ่มความผ่อนคลาย และช่วยให้คุณได้พักผ่อนเต็มที่



เครื่องพ่นน้ำมันหอมระเหย – เติมกลิ่นหอมธรรมชาติ

นี่เป็นวิธีที่ง่ายและราคาไม่แพงในการเปลี่ยนบรรยากาศในบ้านให้เหมือนกับสปา กลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยที่สกัดจากพืชธรรมชาติ เช่น ลาเวนเดอร์ ยูคาลิปตัส หรือโรสแมรี่ ไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มความหอมให้กับห้อง แต่ยังมีคุณสมบัติช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย นอกจากนี้ ยังช่วยปรับอารมณ์ ทำให้รู้สึกสงบและมีสมาธิยิ่งขึ้น

โคมไฟหินเกลือหิมาลายัน – ปรับสมดุลและผ่อนคลาย

โคมไฟหินเกลือหิมาลายันจะช่วยปรับสมดุลของไอออนในอากาศ ปรับคุณภาพของอากาศ และช่วยลดความตึงเครียดได้ แสงจากโคมไฟหินเกลือยังมีสีส้มอมชมพูอ่อนๆ ที่ช่วยให้บรรยากาศในห้องดูอบอุ่นและผ่อนคลาย นอกจากนี้ โคมไฟหินเกลือยังช่วยส่งเสริมการนอนหลับได้ดีขึ้น ทำให้เหมาะกับการนำไปวางไว้ในห้องนอนหรือห้องพักผ่อน



เก้าอี้นวด – ผ่อนคลายได้ทุกเวลา

สำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาไปนวดตามร้าน การมีเก้าอี้นวดที่บ้านเป็นทางเลือกที่ดี ปัจจุบันเก้าอี้นวดมีความทันสมัย สามารถปรับการนวดได้หลายรูปแบบ ตั้งแต่ นวดหลัง นวดคอ บ่า ไหล่ จนถึงนวดเท้า ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเพิ่มการไหลเวียนโลหิต ทำให้สามารถช่วยบรรเทาความเครียดและรู้สึกสบายได้ในทุกๆ วัน

เสียงบำบัดด้วยลำโพงอัจฉริยะ – สร้างบรรยากาศเสียงธรรมชาติ

การใช้เสียงบำบัดเป็นวิธีที่ดีในการช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย ลำโพงอัจฉริยะในปัจจุบันมีฟังก์ชันที่ช่วยสร้างบรรยากาศด้วยเสียงธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นเสียงน้ำตก เสียงคลื่นทะเล เสียงนกร้อง หรือเสียงฝนตกเบาๆ ให้รู้สึกเหมือนอยู่ในธรรมชาติ ช่วยให้หลับลึกและพักผ่อนอย่างมีคุณภาพ ลดความตึงเครียดและสร้างสมาธิ ทำให้คุณรู้สึกสดชื่นหลังการพักผ่อน



กระจกอัจฉริยะ – สร้างมุมมองส่วนตัว

กระจกอัจฉริยะมาพร้อมกับฟังก์ชันต่างๆ ที่ช่วยในการดูแลสุขภาพ บางรุ่นสามารถแสดงข้อมูลสุขภาพส่วนตัว เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ ความชื้นในอากาศ รวมถึงการควบคุมแสงให้เหมาะกับการสร้างบรรยากาศสปาในบ้าน นอกจากนี้ ยังสามารถฟังเพลง ดูวิดีโอสอนการนวด หรือแนะนำการฝึกโยคะเบาๆ ทำให้สามารถสร้างมุมผ่อนคลายที่เหมาะสมกับการดูแลตัวเองได้ในทุกวัน

การเปลี่ยนบ้านให้เป็นสปาไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางกายและใจ แต่ยังช่วยสร้างพื้นที่พิเศษที่คุณสามารถใช้เวลาในการพักผ่อนอย่างแท้จริง การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายนี้ยังเป็นวิธีในการดูแลตัวเองในแบบ Self-Love ที่ทำได้ง่ายๆ โดยไม่ต้องเดินทางไกล ทั้งหมดนี้ช่วยให้คุณมีความสุขและสุขภาพดีขึ้นในทุกๆ วัน

ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์นักดำน้ำ ด้วยประกันภัยนักดำน้ำ สำหรับท่องเที่ยวภายในประเทศไทย

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) เป็นบริษัทประกันวินาศภัยเจ้าแรกในประเทศไทยที่สร้างความอุ่นใจให้กับนักดำน้ำได้เต็มทีกับกิจกรรมโลกใต้น้ำของเมืองไทย ด้วยแผนความคุ้มครองที่หลากหลายและคุ้มค่า สามารถเลือกความคุ้มครองได้ตามจำนวนวันเดินทาง หรือแบบรายปีที่ให้ความคุ้มครองสูงสุด 30 วันต่อการเดินทางในแต่ละครั้ง เหมาะสำหรับผู้เริ่มต้นท่องเที่ยวดำน้ำ นักเรียนดำน้ำ รวมถึงนักดำน้ำเป็นประจำ อายุตั้งแต่ 10-70 ปี

ตารางความคุ้มครอง

หน่วย: บาท

ความคุ้มครอง	ผลประโยชน์		
	แผน 1	แผน 2	แผน 3
1. การเสียชีวิต การสูญเสียอวัยวะ สลายตา หรือทุพพลภาพถาวรสิ้นเชิง เนื่องจากอุบัติเหตุ	500,000	1,000,000	1,000,000
2. การรักษาพยาบาล เนื่องมาจากการบาดเจ็บ	50,000	100,000	200,000
3. การรักษาพยาบาล เนื่องมาจากการเจ็บป่วยด้วยกลุ่มโรคจากการดำน้ำ	500,000	1,000,000	2,000,000
4. การรักษาพยาบาล เนื่องมาจากการเจ็บป่วยด้วยกลุ่มโรคจากการเดินทาง	-	-	2,000
5. ผลประโยชน์ชดเชยรายวันสำหรับการรักษาตัวในโรงพยาบาลในฐานะผู้ป่วยใน (สูงสุดไม่เกิน 30 วันต่อการเดินทางแต่ละครั้ง)	-	500	1,000
6. การเคลื่อนย้ายเพื่อการรักษาพยาบาลฉุกเฉิน และการเคลื่อนย้ายกลับภูมิลำเนาภายในประเทศไทย	100,000	150,000	200,000
7. ความเสียหายสำหรับอุปกรณ์ดำน้ำส่วนบุคคล (ค่าเสียหายส่วนแรก 5,000 บาทต่อครั้ง สำหรับ Dive Computer)	-	20,000	50,000
8. ความสูญเสียหรือความเสียหายสำหรับอุปกรณ์ดำน้ำเช่า	2,000	2,000	2,000
9. การยกเลิกโปรแกรมท่องเที่ยวดำน้ำ	-	-	10,000
10. การลดจำนวนวันในโปรแกรมท่องเที่ยวดำน้ำ	-	-	10,000
11. เงินชดเชยปลอดขบวนกรณีสูญเสียวันดำน้ำ เนื่องจากการถูกยกเลิกโดยบริษัทนำเที่ยว (สูงสุดไม่เกิน 3 วันต่อการเดินทางแต่ละครั้ง)	-	-	1,000
12. ค่าใช้จ่ายในการส่งศพหรืออัฐิกลับภูมิลำเนาภายในประเทศไทย	100,000	150,000	200,000
13. ความสูญเสียหรือเสียหายของกระเป๋าเดินทาง และ/หรือ ทรัพย์สินส่วนตัว (สูงสุดรายการละ 5,000 บาท)	-	-	10,000
14. ผลประโยชน์ความรับผิดชอบตามกฎหมายต่อบุคคลภายนอก	500,000	500,000	500,000

เงื่อนไขการรับประกันภัย

1. ผู้เอาประกันภัยอายุตั้งแต่ 10-70 ปี
2. ผู้เอาประกันภัยสามารถทำประกันภัยได้ 1 ฉบับต่อการเดินทางในแต่ละครั้ง
3. ผู้เอาประกันภัยจะต้องร่วมโปรแกรมท่องเที่ยวดำน้ำกับบริษัทนำเที่ยวที่มีใบอนุญาตประกอบการดำน้ำตามกฎหมายพระราชบัญญัติ
4. เงื่อนไขเพิ่มเติมสำหรับความคุ้มครองแผน 2 และแผน 3
 - 4.1 ผู้เอาประกันภัยต้องมีบัตรดำน้ำที่ได้รับการรับรองมาตรฐานจากองค์กรดำน้ำ World Recreational Scuba Training Council (WRSTC) เช่น PADI, SSI, NAUI, BSAC, CMAS, SDI และ PSS เป็นต้น
 - 4.2 ผู้เอาประกันภัยต้องปฏิบัติตามระดับของบัตรดำน้ำที่ได้รับ ห้ามดำน้ำเกินความลึก และ/หรือ เวลาใต้น้ำที่กำหนดไว้
 - 4.3 ผู้เอาประกันภัยต้องใส่ Dive Computer ขณะดำน้ำทุกครั้ง

สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ bangkokinsurance.com/th/product/travel/diver

ชวนเที่ยว 5 เมือง Blue Zone พื้นที่คนอายุยืนที่สุดในโลก

ในโลกนี้ยังมีพื้นที่ที่เรียกว่า Blue Zone ซึ่งเป็นบริเวณที่มีประชากรอายุยืนยาวกว่าค่าเฉลี่ยและสุขภาพดีมาก พื้นที่เหล่านี้ได้รับความสนใจจากผู้เชี่ยวชาญและนักวิทยาศาสตร์ในการศึกษาว่าทำไมคนในเขตนี้ถึงมีชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุข มาร่วมสำรวจสถานที่เหล่านี้กันเพื่อค้นหาความลับแห่งการมีชีวิตยืนยาวและท่องเที่ยวไปพร้อมกัน

โอกินาวะ ประเทศญี่ปุ่น

โอกินาวะได้รับการขนานนามว่าเป็น “ดินแดนแห่งผู้มีชีวิตยืนยาว” เนื่องจากมีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 100 ปีมากที่สุดในโลก ความลับของชาวโอกินาวะอยู่ที่อาหารการกินที่เน้นผักและผลไม้สด เช่น มันเทศ สีม่วงที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เต้าหู้ ปลา และการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย โดยมีปรัชญา Hara Hachi Bu ที่ส่งเสริมให้กินอาหารเพียง 80% ของความอิ่มเพื่อรักษาสมดุลและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ

- **Shurijo Castle:** ปราสาทโบราณที่เต็มไปด้วยประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และความงดงามของสถาปัตยกรรมญี่ปุ่นที่ควรไปเยือน
- **Hiji Falls:** น้ำตกที่ล้อมรอบด้วยป่าเขียวชอุ่ม เส้นทางเดินเขาที่ให้โอกาสได้สัมผัสธรรมชาติอันบริสุทธิ์และเพลิดเพลินกับการเดินป่า



ซาร์ดิเนีย ประเทศอิตาลี

ชาวซาร์ดิเนียมักมีอายุยืนยาวและมีสุขภาพแข็งแรงจากการรับประทานอาหารเมดิเตอร์เรเนียนที่อุดมด้วยน้ำมันมะกอกซึ่งมีไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ปลาที่มีกรดไขมันโอเมกา-3 ผักสด และผลไม้ที่มีวิตามินสูง นอกจากนี้ ยังมีไวน์แดงที่ชาวเมืองดื่มในปริมาณที่พอดี เพื่อส่งเสริมระบบหัวใจและหลอดเลือด โไลฟ์สไตล์ของชาวซาร์ดิเนียเน้นการทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ทำสวน ปั่นจักรยาน และเดินเขา ซึ่งช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ

- **Alghero:** เมืองเก่าแก่ริมทะเลที่มีถนนสายเล็กและสถาปัตยกรรมเก่าแก่ที่สะท้อนความเป็นมาของซาร์ดิเนียและอิตาลีอย่างสมบูรณ์แบบ
- **La Maddalena Archipelago:** กลุ่มเกาะที่มีทิวทัศน์สวยงามและน้ำทะเลสีฟ้าใส ชายหาดที่เงียบสงบทำให้เหมาะกับการพักผ่อนและดำน้ำสำรวจปะการัง



นิวยอร์ก ประเทศอิตาลี

ชาวนิวยอร์กมีวิถีชีวิตที่เน้นความสัมพันธ์กับครอบครัวและชุมชน ซึ่งช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี อาหารของพวกเขาเน้นพืชผักและผลไม้ เช่น มันหวาน และถั่ว ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนธรรมชาติ มีแหล่งน้ำที่อุดมด้วยแคลเซียม ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคกระดูกพรุน ชาวนิวยอร์กมีการทำงานที่ไม่หนักเกินไป และให้ความสำคัญกับการพักผ่อนที่เพียงพอ

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ

- **หาด Tamarindo:** จุดหมายปลายทางยอดนิยมสำหรับนักท่องเที่ยวที่ชื่นชอบการโต้คลื่น ด้วยหาดทรายยาวและคลื่นที่เหมาะสมสำหรับการเล่นเซิร์ฟ
- **อุทยานแห่งชาติ Barra Honda:** อุทยานที่มีชื่อเสียงในเรื่องถ้ำหินปูนที่สวยงามและธรรมชาติอันน่าตื่นตา เหมาะกับการสำรวจและผจญภัย

อิตาลี ประเทศกรีซ

อิตาลีมีชื่อเสียงในด้านการเป็นเกาะที่มีประชากรอายุยืนยาวมากที่สุดแห่งหนึ่งของโลก เนื่องจากอาหารการกินที่เน้นพืชผัก ผลไม้ น้ำมันมะกอก และการบริโภคปลา ชาวอิตาลีมีนิสัยดื่มชาและสมุนไพรที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง การนอนหลับกลางวันถือเป็นเรื่องปกติที่ช่วยลดความเครียดและส่งเสริมสุขภาพ คนในชุมชนท้องถิ่นมีความสัมพันธ์ที่ดีและผูกพันกันมาก เป็นชุมชนที่มีความแข็งแรงและช่วยเหลือเกื้อกูล

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ

- **Christos Raches:** หมู่บ้านเล็กๆ ที่ให้บรรยากาศการใช้ชีวิตสบายๆ ผู้คนเป็นมิตร และเหมาะกับการพักผ่อนอย่างแท้จริง
- **Kampos Archaeological Site:** แหล่งโบราณสถานที่มีอาคารและโบราณวัตถุที่สะท้อนความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ของอิตาลี



ไมอิลินดา ประเทศสหรัฐอเมริกา

ไมอิลินดาเป็นเมืองเล็กๆ ในแคลิฟอร์เนียที่มีชุมชนของชาวคริสเตียนนิกายเซเวนธ์เดย์แอดเวนทิสต์ที่เน้นการกินอาหารมังสวิรัต และหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์และอาหารแปรรูป การออกกำลังกายและกิจกรรมการพักผ่อนเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ชาวเมืองนี้ยังให้ความสำคัญกับวันสะบาโต ซึ่งเป็นวันที่ให้พักผ่อนและใช้เวลากับครอบครัวอย่างเต็มที่

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ

- **Big Bear Lake:** ทะเลสาบที่ล้อมรอบด้วยภูเขาและมีโอกาสทำกิจกรรมกลางแจ้งหลายอย่าง เช่น การเดินป่า พายเรือ และปิกนิก
- **Oak Glen Apple Orchards:** สวนแอปเปิ้ลที่สามารถเดินเก็บแอปเปิ้ลสดๆ และสัมผัสบรรยากาศของธรรมชาติและกิจกรรมในสวนที่ผ่อนคลาย



ชัย โสภณพนิช น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอย่างหาที่สุดมิได้ เข้ารับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ประจำปี 2567

ตามที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ ชั้นสายสะพาย ประจำปี 2567 เนื่องในโอกาสสมทวมงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 นั้น คุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ ได้เข้ารับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันเป็นที่เชิดชูยิ่งช้างเผือก ประจำปี 2567 ชั้นสายสะพาย ชั้นมหาปรมาภรณ์ช้างเผือก (ม.ป.ช.) และเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันเป็นที่สรรเสริญยิ่งดิเรกคุณาภรณ์ ประจำปี 2567 ชั้นสายสะพาย ชั้นปฐมดิเรกคุณาภรณ์ (ป.ภ.) เบื้องหน้าพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จัดโดยสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (อว.)

ณ ห้องแถลงข่าว ชั้น 1 อาคารพระจอมเกล้า สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เมื่อเร็วๆ นี้

ทั้งนี้ คุณชัย โสภณพนิช ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันเป็นที่เชิดชูยิ่งช้างเผือกชั้นมหาปรมาภรณ์ช้างเผือก (ม.ป.ช.) และเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันเป็นที่สรรเสริญยิ่งดิเรกคุณาภรณ์ชั้นปฐมดิเรกคุณาภรณ์ (ป.ภ.) เบื้องหน้าพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จัดโดยสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เมื่อเร็วๆ นี้



กรุงเทพประกันภัยคว้า 2 รางวัล ในงานประกันภัยดีเด่นครบวงจร ประจำปี 2567

ตกย้ำความเป็นผู้นำในธุรกิจประกันภัยที่มีความยั่งยืน ด้วยการคว้าวางวัลบริษัทประกันวินาศภัยที่มีการพัฒนาด้านความยั่งยืนในธุรกิจประกันภัยดีเด่น และรางวัลบริษัทประกันภัยที่มีการส่งเสริมกรมธรรม์ประกันภัยเพื่อประชาชนดีเด่น ซึ่งได้รับรางวัลติดต่อกันเป็นปีที่ 5 จากงานมอบรางวัลประกันภัยดีเด่นครบวงจร ประจำปี 2567 จัดโดยสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) โดยได้รับเกียรติจากคุณพิชัย ชุนทวชิร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง เป็นผู้อบรมรางวัลให้แก่ ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการและประธานคณะผู้บริหาร ณ ห้อง World Ballroom ชั้น 23 โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ และบางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ เซ็นทรัลเวิลด์ เมื่อเร็วๆ นี้



จิตอาสากรุงเทพประกันภัยร่วมใจพัฒนาโรงเรียนชุมชนบ้านท่าสองยาง ห้องเรียนสาขาบ้านทึชอแมะ จังหวัดตาก

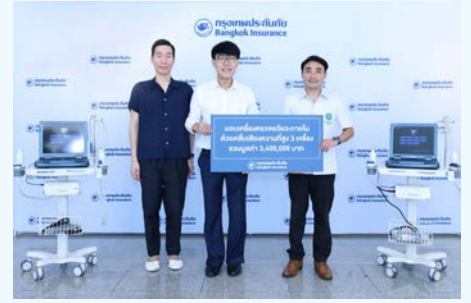
กรุงเทพประกันภัย ร่วมกับมูลนิธิกรุงเทพประกันภัย จัดโครงการ BKI อาสาพัฒนาโรงเรียน โดยมีคุณเขาวฤทธิ นนท์คำวงศ์ รองผู้จัดการมูลนิธิกรุงเทพประกันภัย นำพนักงานจิตอาสาของบริษัทฯ 30 คน ร่วมทำกิจกรรมพัฒนาโรงเรียนชุมชนบ้านท่าสองยาง ห้องเรียนสาขาบ้านทึชอแมะ จังหวัดตาก โดยการทาสีอาคาร ปรับปรุงอาคารเรียนและห้องน้ำ ปรับปรุงภูมิทัศน์พื้นที่บริเวณโรงเรียน ปลูกต้นไม้ ปลูกพืชผักสวนครัว เพื่อเป็นวัตถุดิบประกอบอาหารสำหรับนักเรียน ทำกิจกรรมนันทนาการ พร้อมจัดเลี้ยงอาหารเช้าและอาหารกลางวันให้แก่นักเรียน ณ โรงเรียนชุมชนบ้านท่าสองยาง ห้องเรียนสาขาบ้านทึชอแมะ จังหวัดตาก เมื่อเร็วๆ นี้



ทั้งนี้ บริษัทฯ จัดโครงการ BKI อาสาพัฒนาโรงเรียน เป็นประจำทุกปี เพื่อส่งเสริมการพัฒนาด้านการศึกษาและคุณภาพชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนในพื้นที่ห่างไกลให้มีสุขอนามัยที่ดีและสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน พร้อมปลูกจิตสำนึกให้พนักงานบริษัทฯ มีจิตสาธารณะในการทำประโยชน์เพื่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

มอบเครื่องตรวจอวัยวะภายในด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง 3 เครื่อง ให้แก่โรงพยาบาลสมเมย จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการและประธานคณะผู้บริหาร และคุณชวาล โสภณพนิช ประธานคณะผู้บริหารฝ่ายปฏิบัติการ มอบครุภัณฑ์ทางการแพทย์ เครื่องตรวจอวัยวะภายในด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง จำนวน 3 เครื่อง รวมมูลค่า 3,400,000 บาท ให้แก่โรงพยาบาลสมเมย จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยมีนายแพทย์พิทยา หล้าวงค์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเมยเป็นผู้รับมอบ เพื่อใช้ในการตรวจวินิจฉัยโรคด้วยคลื่นเสียงความถี่สูง ช่วยค้นหาความผิดปกติของอวัยวะภายในร่างกาย ซึ่งจะสามารถรักษาผู้ป่วยในพื้นที่จังหวัดแม่ฮ่องสอนและจังหวัดใกล้เคียงได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์สูงสุด ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้ เมื่อเร็วๆ นี้



กรุงเทพประกันภัยจรรยาบรรณดีเด่น รับรางวัล TCC Best Awards 2024 ต่อเนื่องเป็นครั้งที่ 2

คุณปวีณา จุขาน ผู้อำนวยการใหญ่ เป็นผู้แทนบริษัทฯ รับรางวัลจรรยาบรรณดีเด่น หอการค้าไทย ปีที่ 22 ประจำปี 2567 จากศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์เกษม วัฒนชัย องคมนตรี โดยมีคุณสนั่น อังอุบลกุล ประธานกรรมการหอการค้าไทยและสภาหอการค้าแห่งประเทศไทย ร่วมเป็นเกียรติในงานประกาศเกียรติคุณจรรยาบรรณดีเด่น หอการค้าไทย ประจำปี 2567 (The Thai Chamber of Commerce Business Ethics Standard Test Awards: TCC BEST Award 2024) ณ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2567



โดยบริษัทฯ ได้รับรางวัลดังกล่าวต่อเนื่องเป็นครั้งที่ 2 ในฐานะเป็นองค์กรที่บริหารธุรกิจอย่างมีจรรยาบรรณตามหลักจรรยาบรรณของหอการค้าไทย แสดงให้เห็นถึงวิสัยทัศน์และการบริหารงานของบริษัทฯ ที่มุ่งดำเนินธุรกิจอย่างมีจรรยาบรรณ ยึดมั่นหลักธรรมาภิบาล มีความโปร่งใส ซื่อสัตย์สุจริต และมีความรับผิดชอบต่อลูกค้าและผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่ม

ขยายระยะเวลาโครงการผ่อนชำระเบี้ยประกันภัย 0%

กรุงเทพประกันภัยขยายระยะเวลาโครงการผ่อนชำระเบี้ยประกันภัย 0% ต่อเนื่องอีก 1 ปี จนถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2568 จากเดิมที่โครงการดังกล่าวได้เริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2564 จนถึงปัจจุบันที่เศรษฐกิจยังอยู่ในช่วงฟื้นตัวและการขยายตัวยังอยู่ในอัตราที่ต่ำ โดยโครงการผ่อนชำระเบี้ยประกันภัยผ่านบัตรเครดิตมีมาตรการดังนี้

- ลูกค้าบุคคลที่ทำประกันภัยทุกประเภท (ยกเว้น พ.ร.บ.รถยนต์) ทั้งกรมธรรม์ใหม่และต่ออายุ และมีเบี้ยประกันภัยตั้งแต่ 5,000 บาทขึ้นไปต่อกรมธรรม์
- กรมธรรม์ประกันภัยที่มีผลคุ้มครองตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 31 ธันวาคม 2568 และชำระเบี้ยประกันภัยภายในระยะเวลาที่กำหนด
- การผ่อนชำระเบี้ยประกันภัยผ่านบัตรเครดิตธนาคารกรุงเทพ 0% ได้นาน 10 เดือน
- การผ่อนชำระเบี้ยประกันภัยผ่านบัตรเครดิตที่ร่วมรายการ 0% ได้นาน 6 เดือน ได้แก่ ธนาคารกรุงศรีอยุธยาและในเครือ ธนาคารกสิกรไทย ธนาคารทีทีบี ธนาคารไทยพาณิชย์ ธนาคารยูโอบี และบัตรกรุงไทย (KTC)

ทั้งนี้ สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่โทร. 0 2285 8888

จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

กรุงเทพประกันภัยขอขอบพระคุณลูกค้า/คู่ค้าที่ให้การตอบรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ทั้งนี้ เพื่อให้การส่งวารสารซึ่งประกอบด้วยข้อมูลข่าวสาร การประชาสัมพันธ์ โปรโมชัน และสิทธิพิเศษผ่านทางอีเมลของลูกค้า/คู่ค้าสอดคล้องกับ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 บริษัทฯ จึงขอสอบถามความประสงค์การรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ดังนี้

พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลกับการยกเลิกหรือจัดการวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

1. กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการยกเลิกการรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์
2. กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการเปลี่ยนแปลงอีเมล หรือเพิ่ม/ลดจำนวนอีเมลในการรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ สามารถแจ้งความประสงค์ดังกล่าว พร้อมชื่อ-นามสกุล และอีเมลที่ต้องการยกเลิก เปลี่ยน หรือเพิ่ม/ลด ส่งมาได้ทั้งอีเมล corp.comm1@bangkokinsurance.com หรือสแกน QR Code



ยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลง
อีเมลรับวารสาร BKI News



BKI News
ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

การติดตามวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

สำหรับลูกค้า/คู่ค้า ผู้ที่อ่านวารสาร BKI News อย่างต่อเนื่องในรูปแบบรูปเล่ม ยังสามารถติดตามอ่านได้ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ตาม QR Code ที่แนบมานี้

มั่นใจในทุกจังหวะชีวิต ให้เราดูแลคุณทุกอย่างก้าว

ด้วยสินค้าประกันภัยที่หลากหลาย
คุ้มครองครอบคลุม
รองรับทุกความเสี่ยงอย่างรอบด้าน



กรุงเทพประกันภัย
Bangkok Insurance