



P.04 COVER STORY

เราจะมีอายุได้ถึง 120 ปี
จริงไหม

P.06 HEALTH/WEEL-BEING

Longevity Check:
คุณมีปัจจัยบวกลดอายุยืน
มากแค่ไหน

P.07 FOOD

อาณาจักรจุลินทรีย์
กุญแจสำคัญอายุยืน

P.10 TRAVEL

ธรรมชาติ
พื้นที่ซ่อมแซมชีวิต



เราจะมีอายุได้ถึง 120 ปี จริงไหม

ปีที่ 31 ฉบับเดือนมิถุนายน 2569

CONTENTS

ในประวัติศาสตร์ จักรพรรดิผู้เกรียงไกรส่งคนออกค้นหาอายุวัฒนะในยุโรปยุคกลาง นักเล่นแร่ธาตุ (Alchemists) หลายคนอุทิศชีวิตเพื่อค้นหาศิลาแห่งนักปราชญ์ (Philosopher's Stone) ที่เชื่อว่าจะสามารถใช้ปรุ่รงยาเพื่อชีวิตอมตะและคืนความเป็นหนุ่มสาว

แสดงให้เห็นว่าการมีอายุยืนยาวเป็นความใฝ่ฝันของมนุษย์มาตั้งแต่อดีต วันนี้ชีวิตมนุษย์ยืนยาวขึ้นด้วยวิทยาศาสตร์และการแพทย์ที่ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว แต่คำถามที่สำคัญไม่แพ้กันคือ เมื่อเรามีเวลาชีวิตเพิ่มขึ้น เราจะใช้เวลานี้อย่างไรให้มีคุณภาพ

BKI News ฉบับนี้ ขวนผู้อ่านสำรวจโลกของ Longevity หรือศาสตร์แห่งการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณภาพ ผ่านคำถามใหญ่บนหน้าปกว่ามนุษย์จะมีอายุถึง 120 ปี ได้จริงหรือไม่ จนถึงแนวคิด Healthspan ที่ชี้ให้เห็นว่า การมีอายุยืนไม่ควรเป็นเพียงการเพิ่มจำนวนปี แต่คือการเพิ่มจำนวนวันที่เรายังคงมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง อย่างไรก็ตาม ความลับของชีวิตที่ยืนยาวไม่ได้ซ่อนอยู่ในห้องทดลอง แต่เริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ ที่เราทำในทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นการสร้างระบบส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีผ่านการกิน การนอน การเคลื่อนไหว ความสัมพันธ์กับผู้คนรอบตัว การดูแลสุขภาพกายในอย่างระบบนิเวศจุลินทรีย์ในลำไส้ และการกลับไปเชื่อมโยงกับโลกภายนอกผ่านธรรมชาติพื้นที่สีเขียว และเมืองที่ออกแบบเพื่อให้ผู้คนมีสุขภาวะที่ดี

เช่นเดียวกับกรุงเทพประกันภัยที่มุ่งพัฒนาองค์กรและบริการอย่างต่อเนื่อง ทั้งการเสริมความแข็งแกร่งด้วยผู้บริหารรุ่นใหม่ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน และการสร้างคุณค่าให้แก่ลูกค้าและสังคม ซึ่งเป็นการเริ่มต้นจากการเตรียมพร้อมเพื่อให้ทุกวันของชีวิตมีคุณภาพ

ท้ายที่สุดแล้ว ความสำเร็จของ Longevity อาจไม่ได้ชี้ขาดจากตัวเลขอายุที่ยืนยาวที่สุด แต่อยู่ที่การได้ใช้ทุกช่วงเวลาเพิ่มขึ้นอย่างแข็งแรง มีความสุข และมีความหมาย

Contributing Editor

01/BKI STORY

แต่งตั้ง 3 ผู้บริหารรุ่นใหม่ของบีเคไอ โฮลดิ้งส์ และกรุงเทพประกันภัยขึ้นเป็นกรรมการ เสริมทัพและสานต่อความแข็งแกร่ง

04/COVER STORY

เราจะมีอายุได้ถึง 120 ปี จริงไหม

06/HEALTH/WEEL-BEING

Longevity Check: คุณมีปัจจัยบวกต่ออายุยืนมากแค่ไหน

07/FOOD

อาณาจักรจุลินทรีย์ กุญแจสำคัญอายุยืน

08/SMART LIVING

Smart City for Longevity เมืองอัจฉริยะเพื่อชีวิตที่ยืนยาว

09/BKI INSIGHT

คุ้มครองครอบคลุมทุกที่อยู่อาศัย ด้วยประกันภัยทรัพย์สินภายในคอนโด และประกันภัยรักรั้บ้าน

10/TRAVEL

ธรรมชาติ พื้นที่ซ่อมแซมชีวิต

12/WE ARE TOGETHER

- กรุงเทพประกันภัยร่วมเป็นเจ้าภาพบำเพ็ญกุศลถวายพระบรมศพสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
- กรุงเทพประกันภัยร่วมแสดงความอาลัยสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา
- กรุงเทพประกันภัยจัดกิจกรรมบริจาคโลหิตให้แก่สภาภาษาไทย
- กรุงเทพประกันภัย (ลาว) ภาควิโมใจได้รับรางวัลประกันภัยดีเด่น ประเภท 1 สำหรับบริษัทประกันวินาศภัย
- กรุงเทพประกันภัยจัดงานปฐมนิเทศลูกค้าใหม่ ครั้งที่ 1
- กรุงเทพประกันภัยมอบน้ำดื่มเพื่อสนับสนุนกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้และความสามารถของเด็กและเยาวชนบ้านมหาราช

BKI News เป็นวารสารราย 3 เดือน ของ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) จัดทำขึ้นเพื่อถึนันทนาการแก่ผู้มีอุปการคุณ 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.comm1@bangkokinsurance.com

ศูนย์ควบคุมคุณภาพ ยินดีรับข้อเสนอแนะ คำติชม

Ins. 0 2285 8575-6 หรือ www.bangkokinsurance.com

แต่งตั้ง 3 ผู้บริหารรุ่นใหม่ของบีเคไอ โฮลดิ้งส์ และกรุงเทพประกันภัยขึ้นเป็นกรรมการ เสริมทัพและสานต่อความแข็งแกร่ง

บริษัท บีเคไอ โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) บริษัทหลักที่มีบริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) ดำเนินกิจการ โดยมีผู้บริหารรุ่นใหม่ ได้แก่ คุณชวาล ไสภณพนิช คุณลสา ไสภณพนิช และคุณปวีณา จูชวน เป็นคณะผู้บริหารของทั้ง 2 บริษัท และเมื่อการประชุมผู้ถือหุ้นประจำปี 2569 ที่ประชุมฯ มีมติแต่งตั้งผู้บริหารทั้ง 3 ท่าน เข้าเป็นกรรมการของบีเคไอ โฮลดิ้งส์ และกรุงเทพประกันภัย มีผลตั้งแต่วันที่ 24 เมษายน 2569



คุณชวาล ไสภณพนิช ดำรงตำแหน่ง กรรมการและประธานคณะผู้บริหารฝ่ายปฏิบัติการ (Director and Chief Operating Officer) พัฒนากลยุทธ์การดำเนินงานภายในองค์กรให้มีประสิทธิภาพ และสร้างประสบการณ์ที่ดีและความพึงพอใจสูงสุดให้แก่ลูกค้า ด้วยดูแลการพัฒนาเทคโนโลยี และนวัตกรรม การบริหารแบรนด์องค์กร งานบริการลูกค้า งานสินค้าใหม่ทดแทนยานยนต์ รวมถึงการพัฒนาบุคลากรให้มีศักยภาพ ล้วนเป็นบทบาทที่มีความสำคัญต่อการสร้างรากฐานองค์กรที่แข็งแกร่ง และอีกหนึ่งบทบาทที่สำคัญคือการดูแลมูลนิธิกรุงเทพประกันภัยที่คุณชัย ไสภณพนิช ให้ความใส่ใจอย่างยิ่งในการให้การสนับสนุนช่วยเหลือผู้ขาดโอกาสทางสังคมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



คุณลสา ไสภณพนิช ดำรงตำแหน่ง กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ (Director and President) บริหารงานและดูแลในส่วนธุรกิจนายหน้า ธุรกิจสถาบันการเงิน ธุรกิจลูกค้ารายย่อย ฝ่ายบริหารสัญญาประกันภัยต่อ และสำนักการลงทุน ซึ่งล้วนเป็นหน่วยงานสำคัญในการขับเคลื่อนกรุงเทพประกันภัยให้เติบโตอย่างแข็งแกร่ง ด้วยความเข้าใจในโครงสร้างธุรกิจและแนวโน้มตลาดประกันภัยจึงได้ให้ความสำคัญกับการขยายเครือข่ายพันธมิตรและสร้างกลยุทธ์ใหม่ๆ ที่ช่วยหน่วยงานธุรกิจต่างๆ เติบโตอย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพสูงสุด พร้อมส่งมอบประสบการณ์ที่ดีที่สุดให้แก่ลูกค้าและคู่ค้า

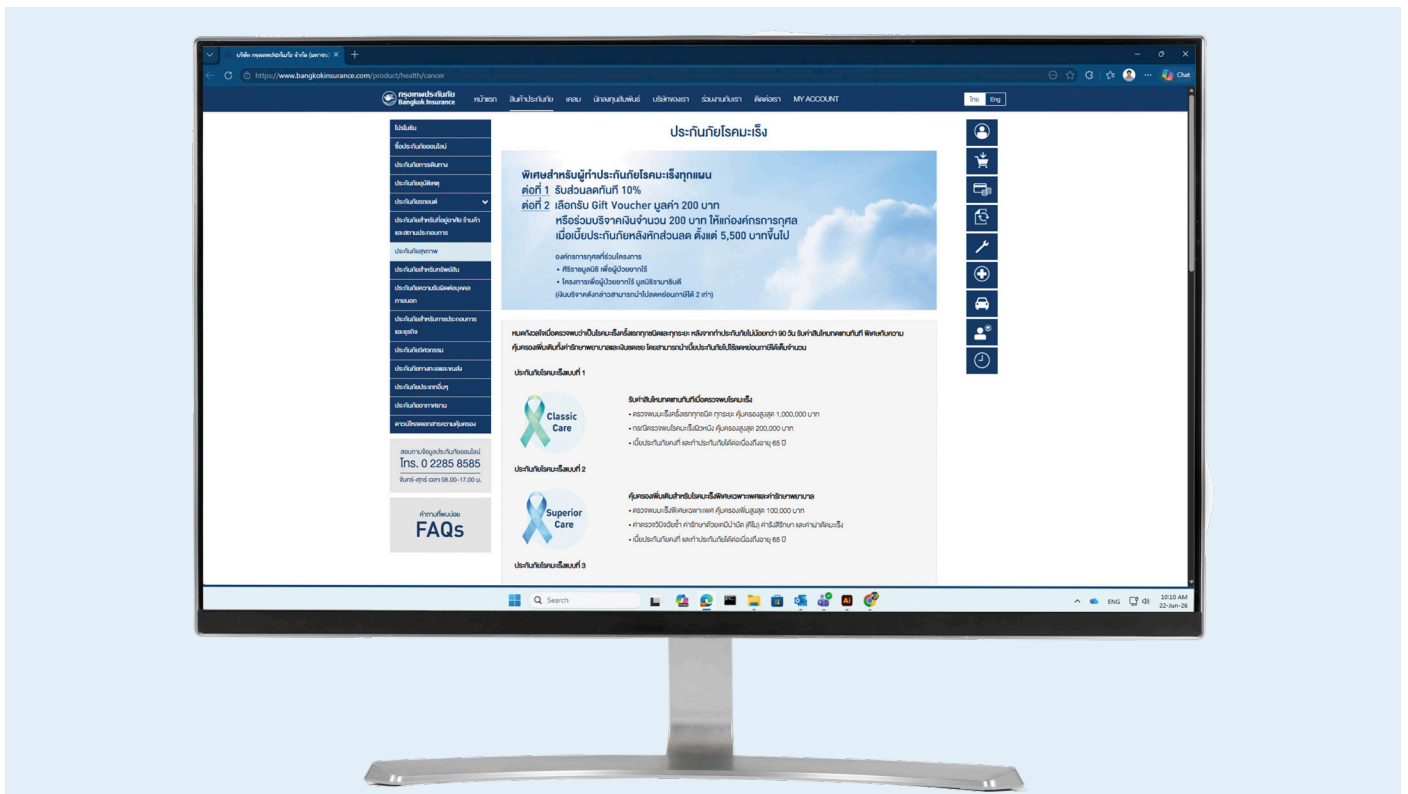


คุณปวีณา จูชวน ดำรงตำแหน่ง กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ (Director and President) บริหารในส่วนงานด้านธุรกิจลูกค้าองค์กร ธุรกิจสาขา งานบริหารความเสี่ยงองค์กร และสำนักประเมินความเสี่ยง เพื่อส่งเสริมให้ลูกค้าสามารถดำเนินธุรกิจได้อย่างต่อเนื่องด้วยความปลอดภัยและมีคุณภาพ รวมถึงดูแลในส่วนการออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์ประกันภัยเพื่อรองรับความต้องการของตลาดและตอบโจทย์ความต้องการของลูกค้าในปัจจุบัน

นับเป็นการเสริมศักยภาพอันแข็งแกร่งของบีเคไอ โฮลดิ้งส์ และกรุงเทพประกันภัย ที่มุ่งมั่นดำเนินธุรกิจเพื่อสร้างการเติบโตอย่างต่อเนื่อง มีการบริหารจัดการที่คำนึงถึงประโยชน์สูงสุดต่อผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่ม พร้อมสร้างผลประกอบการที่ดีอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยึดมั่นในหลักธรรมาภิบาล การบริหารงานอย่างมีจริยธรรม เพื่อสานต่อความสำเร็จอย่างยั่งยืน

กรุงเทพประกันภัยจัดโครงการและสิทธิพิเศษ ตอบแทนลูกค้าและสังคมอย่างต่อเนื่อง

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) ให้ความสำคัญต่อการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะผลกระทบที่มีต่อผู้มีส่วนได้เสียกลุ่มต่างๆ ทั้งในมิติด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม หรือ ESG เนื่องจากผู้บริโภคมีแนวโน้มตระหนักในการเลือกซื้อสินค้าและบริการกับองค์กรที่มีการดำเนินธุรกิจที่สอดคล้องกับแนวคิด ESG สูงขึ้น บริษัทฯ จึงมีการปรับปรุงกระบวนการดำเนินธุรกิจ รวมทั้งผลิตภัณฑ์และบริการของบริษัทฯ ให้สอดคล้องกับแนวคิด ESG เพิ่มมากขึ้น รวมถึงส่งเสริม สนับสนุน ช่วยเหลือ และมีส่วนร่วมดูแลชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมมาอย่างต่อเนื่องผ่านโครงการและกิจกรรมมากมาย



และในปี 2569 กรุงเทพประกันภัยยังคงมุ่งมั่นสร้างคุณค่ากับทุกกิจกรรม โดยเดินหน้าพัฒนาโครงการและผลิตภัณฑ์ด้านความยั่งยืนเพื่อให้ลูกค้า คู่ค้า ผู้มีส่วนได้เสีย ตลอดจนสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้รับประโยชน์จากผลิตภัณฑ์ บริการ และกระบวนการดำเนินงานของบริษัทฯ

โครงการส่งเสริมการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันสำหรับลูกค้าที่ซื้อประกันภัยสุขภาพและฉีดวัคซีน

บริษัทฯ ส่งเสริมพฤติกรรมดูแลสุขภาพที่ดีของลูกค้า โดยมุ่งใจให้ลูกค้าดูแลสุขภาพเชิงป้องกันจากการฉีดวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค ซึ่งเป็นเกราะป้องกันทั้งตัวผู้ฉีดเองและช่วยลด

การแพร่ระบาดได้ โดยจัดโครงการพิเศษมอบ Lotus's Voucher มูลค่า 500 บาท ให้แก่ลูกค้าที่ทำประกันภัยสุขภาพ แผน Classic Care แผน Superior Care หรือแผน Premier Care ครอบคลุมใหม่ ไม่นับรวมการต่ออายุกรมธรรม์ พร้อมแสดงหลักฐานการฉีดวัคซีนประเภทใดประเภทหนึ่ง ที่มีระยะเวลาไม่เกิน 6 เดือน ก่อนวันเริ่มความคุ้มครอง ได้แก่

1. วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่
2. วัคซีนป้องกันไข้เลือดออก
3. วัคซีนป้องกันมะเร็งปากมดลูก (HPV)
4. วัคซีนป้องกันงูสวัด
5. วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีหรือบี

โครงการส่งเสริมดังกล่าวจะเริ่มภายในเดือนกรกฎาคม 2569 ผู้ที่สนใจสามารถติดต่อสอบถามหรือซื้อประกันภัยสุขภาพได้ที่

- เว็บไซต์ www.bangkokinsurance.com
- สาขากรุงเทพประกันภัย
- BKI Care Station จุดบริการประกันภัยในห้างสรรพสินค้า
- ตัวแทนประกันภัยและนายหน้าประกันภัย
- โทร. 0 2285 8888

โดยเบี้ยประกันภัยสามารถลดหย่อนภาษีประจำปีในหมวดประกันภัยสุขภาพได้ตามเงื่อนไขที่กรมสรรพากรกำหนด

บริการ U Drink I Drive สิทธิพิเศษสำหรับลูกค้าที่ทำประกันภัยรถยนต์

เพื่อช่วยลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุและเสริมสร้างความปลอดภัยในการเดินทาง บริษัทฯ ร่วมกับ U Drink I Drive ผู้ให้บริการพนักงานขับรถส่วนตัวมืออาชีพที่ขับรถของผู้ใช้บริการไปยังจุดหมายอย่างปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง โดยมอบสิทธิพิเศษสำหรับลูกค้าที่ทำประกันภัยรถยนต์ประเภท 1 รับส่วนลด 600 บาท หรือขึ้นต่ำระยะทาง 5 กิโลเมตร และลูกค้าที่ทำประกันภัยรถยนต์ประเภทอื่น จะได้รับส่วนลด 10% โดยติดต่อใช้บริการ U Drink I Drive โทร. 09 1080 9108

สำหรับโครงการดังกล่าว บริษัทฯ เล็งเห็นถึงความปลอดภัยของลูกค้าในการขับรถยนต์ จึงได้ดำเนินโครงการรณรงค์เพื่อลดอุบัติเหตุรถยนต์จากการเมาแล้วขับ โดยใช้มาตรการสร้างแรงจูงใจและส่งเสริมความตระหนักให้ลูกค้าหลีกเลี่ยงการขับรถขณะเมาสุราตลอดการเดินทาง

หมายเหตุ : โครงการมอบสิทธิพิเศษบริการ U Drink I Drive คาดว่าจะเริ่มให้บริการภายในเดือนกรกฎาคม 2569

โครงการพิเศษส่งเสริมให้ลูกค้ามีส่วนร่วมบริจาคเงินแก่องค์กรการกุศลแทนการรับของสมนาคุณ

ในปี 2569 บริษัทฯ ได้ดำเนินโครงการพิเศษการส่งเสริมให้ลูกค้ามีส่วนร่วมบริจาคเงินแก่องค์กรการกุศลแทนการรับของสมนาคุณ จากการซื้อประกันภัยโรคมะเร็ง ทุกแผนกรมธรรม์ใหม่ที่มีเบี้ยประกันภัย 5,500 บาทขึ้นไป ผ่านเว็บไซต์ www.bangkokinsurance.com โดยลูกค้าสามารถเลือก

บริจาคเงินจำนวน 200 บาท เพื่อมอบให้แก่ศิริราชมูลนิธิเพื่อผู้ป่วยยากไร้ โรงพยาบาลศิริราช หรือโครงการเพื่อผู้ป่วยยากไร้ มูลนิธิรามาธิบดี เริ่มตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2569

นอกจากนี้ ลูกค้าที่ทำประกันภัยโรคมะเร็งดังกล่าวสามารถนำเบี้ยประกันภัยไปลดหย่อนภาษีประจำปีในหมวดประกันภัยสุขภาพได้ และยังสามารถนำเงินบริจาคไปลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า ตามเงื่อนไขที่กรมสรรพากรกำหนด

สามารถดูรายละเอียดประกันภัยโรคมะเร็ง และการร่วมบริจาคเงินให้แก่องค์กรการกุศลได้ที่ www.bangkokinsurance.com/product/health/cancer

ทั้งนี้ โครงการพิเศษที่ให้ลูกค้ามีส่วนร่วมบริจาคเงินแก่องค์กรการกุศลแทนการรับของสมนาคุณ ตั้งแต่ปี 2567 บริษัทฯ ได้ริเริ่มที่ประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล PA Holiday แผน 3 สามารถเลือกการบริจาคเงินจำนวน 300 บาท แทนการรับของสมนาคุณ โดยมอบให้แก่ศิริราชมูลนิธิ เพื่อผู้ป่วยยากไร้ โรงพยาบาลศิริราช และชมรมผู้รักกล่องเสียงรามาธิบดี

นอกจากนี้ บริษัทฯ ได้พัฒนาผลิตภัณฑ์ประกันภัยใหม่ๆ เพื่อตอบโจทย์ความต้องการของลูกค้าและคู่ค้าได้มากยิ่งขึ้น เพื่อส่งเสริมการเข้าถึงระบบประกันภัยได้อย่างครอบคลุม โดยได้ดำเนินแล้วในปี 2569 ได้แก่ ประกันภัยค่าขาดผลประโยชน์จากอุบัติเหตุสำหรับผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ โดยพัฒนามาเพื่อตอบโจทย์เจ้าของรถจักรยานยนต์ที่เป็นไรเดอร์หรือผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์สาธารณะ ซึ่งเป็นกลุ่มอาชีพที่มีความเสี่ยงสูงและมีรายได้ไม่แน่นอน รวมถึงมีข้อจำกัดในการเข้าถึงประกันภัย โดยผู้เอาประกันภัยจะได้รับเงินชดเชยรายวันกรณีประสบอุบัติเหตุ รวมถึงเงินชดเชยปลอบขวัญ เพื่อช่วยบรรเทาภาระค่าใช้จ่ายและสร้างหลักประกันด้านรายได้ การประกันภัย โดยผู้เอาประกันภัยจะได้รับเงินชดเชยรายวัน และเงินชดเชยปลอบขวัญ เพื่อบรรเทาภาระค่าใช้จ่าย

กรุงเทพประกันภัยมุ่งพัฒนาองค์กรและต่อยอดผลิตภัณฑ์ประกันภัยและการบริการที่ตอบโจทย์กับวิถีชีวิตของผู้บริโภค ในยุคปัจจุบัน สนับสนุนและช่วยเหลือผู้คนในสังคมและสิ่งแวดล้อมให้เกิดคุณค่าในระยะยาว พร้อมขับเคลื่อนองค์กรให้เติบโตอย่างมั่นคงและแข็งแกร่ง



เราจะมียาวได้ถึง 120 ปี จริงไหม

มนุษย์ที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลกและได้รับการยืนยันอย่างเป็นทางการคือ คุณยายฌาน กาลม็อง (Jeanne Calment) ชาวฝรั่งเศส มียาวยืนยาวถึง 122 ปี 164 วัน (พ.ศ. 2418 – 2540)

นั่นคือคำตอบว่า มนุษย์เคยมีชีวิตยืนยาวแค่ไหน ซึ่งทำให้เกิดข้อถกเถียงระหว่าง 2 แนวคิด โดยแนวคิดแรกเชื่อว่าร่างกายมนุษย์มีข้อจำกัดเชิงระบบเพดานทางชีววิทยาอยู่ที่ประมาณ 115 - 125 ปี ขณะที่อีกแนวคิดหนึ่งมองว่านี่เป็นแค่สถิติสูงสุดชั่วคราว การที่เราไม่เคยเห็นคนอายุเกิน 125 ปี ไม่ได้หมายความว่าไปไม่ได้

เทคโนโลยีและการแพทย์ที่รุดหน้า อาจทลายหรือขยายขีดจำกัดนี้ได้

ทำไมมนุษย์ถึงแก่

1. เซลล์เสื่อม

นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าเซลล์ส่วนใหญ่ของร่างกายมนุษย์สามารถแบ่งตัวได้เฉลี่ย 40 - 60 ครั้ง เท่านั้น จากนั้นจะหยุดแบ่งตัวและเข้าสู่ภาวะชราภาพของเซลล์ (Cellular Senescence)

เทโลเมียร์ (Telomeres) สั้นลง สัมพันธ์กับข้อแรก ทุกครั้งที่เซลล์แบ่งตัวเพื่อสร้างเซลล์ใหม่ เทโลเมียร์ที่อยู่ส่วนปลาย

ของโครโมโซมจะสั้นลงทีละนิด เมื่อเทโลเมียร์หดสั้นลงจนหมด เซลล์จะหยุดแบ่งตัว ชรา และตายไปในที่สุด

ร่างกายมนุษย์เราเผาผลาญพลังงานตลอดเวลา ซึ่งกระบวนการนี้สร้างของเสียที่เรียกว่าอนุมูลอิสระ (Free Radicals) ซึ่งจะไปทำลายเซลล์ โปรตีน และ DNA จนสะสมกลายเป็นความเสื่อม

เมื่ออายุมากขึ้น ระบบการกำจัดขยะหรือการรีไซเคิลเซลล์ที่เสื่อมสภาพ (Autophagy) จะทำงานน้อยลง ทำให้เกิดการสะสมของเสียในเซลล์

2. การอักเสบเรื้อรัง (Chronic Inflammation)

เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะเกิดสภาวะอักเสบระดับต่ำๆ อย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลเสียต่ออวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย ทำให้เกิดของเสียสะสมในเซลล์ เซลล์เสื่อมเร็ว และทำให้เกิดโรคง่ายขึ้น เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคสมองเสื่อม ฯลฯ

สรุปความแก่คือกระบวนการสะสมความเสียหายของเซลล์ จนถึงขีดจำกัดในการซ่อมแซมตัวเอง

กรณีศึกษา Longevity

ในช่วง 2 - 3 ปีที่ผ่านมา Longevity หรือการมีอายุยืนอย่างมีคุณภาพ กลายเป็นกระแสความสนใจทั้งในประเทศไทยและระดับโลก เพราะว่าหลายๆ ประเทศได้เข้าสู่สังคมสูงวัยและโรคเรื้อรัง กลายเป็นโรคที่มีต้นทุนการรักษาพยาบาลมหาศาล เป็นภาระทางเศรษฐกิจที่ต่อครอบครัวไปจนถึงระดับประเทศ

ดังนั้นคนจึงหันมาให้ความสนใจกับ Longevity (อายุยืน) ควบคู่ไปกับ Healthspan (จำนวนปีที่ยังสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยเรื้อรัง) คือ ไม่ใช่แค่อยู่ยาวนานแต่ต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

ออกแบบชีวิตเพื่อ Longevity

การมีอายุยืนยาวและสุขภาพดี เป็นวิถีชีวิตที่เราออกแบบได้

1. เริ่มจากนิยามชีวิตที่อยากมี (Purpose-First)

“ถ้าเรามีอายุอยู่ถึง 90 - 100 ปี เราอยากใช้ชีวิตแบบไหน”

คุณพ่อคุณแม่สูงวัยหลายคนอาจตอบว่าอยากแข็งแรง ฟังพาทัวเองได้ ไม่เป็นภาระลูกหลาน แสดงว่านอกจากจะมีจุดมุ่งหมายเพื่อตัวเองแล้ว ยังมีจุดมุ่งหมายเพื่อคนที่รักด้วย คนที่มีเป้าหมายชัดเจนจะมีแรงขับเพื่อไปให้ถึงจุดนั้น

2. ออกแบบร่างกายให้เสื่อมช้าลง

การชะลอความเสื่อมของร่างกายเริ่มจากการควบคุมการอักเสบ ลดของเสียในเซลล์ และสนับสนุนกลไกซ่อมแซมตามธรรมชาติ เช่น กระบวนการออโตฟาจี (กระบวนการที่เซลล์ย่อยสลายและรีไซเคิลส่วนประกอบที่เสื่อมสภาพภายในตัวเอง เพื่อฟื้นฟูและรักษาการทำงานของเซลล์ให้มีประสิทธิภาพ) และระบบเผาผลาญให้สมดุล

อาจฟังดูเป็นเรื่องซับซ้อน แต่ในความเป็นจริง ร่างกายเราจะส่งสัญญาณบางอย่างออกมา เช่น ถ้าสังเกตเห็นตัวเองว่าเหนื่อยง่าย นอนหลับไม่สนิท ปวดเมื่อยเรื้อรัง นั่นอาจเป็นสัญญาณว่าร่างกายกำลังมีการอักเสบและระบบเผาผลาญเริ่มเสียสมดุล



3. สร้างระบบชีวิต (Daily System)

Longevity ไม่ได้มาจากการทำเรื่องใหญ่ๆ แต่มาจากสิ่งเล็กๆ ที่ทำทุกวัน ซึ่งมี 4 เสาหลักคือ 1. การนอน เพื่อซ่อมแซมตัวเอง 2. อาหาร เน้นอาหารจากธรรมชาติไม่แปรรูป 3. การเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวที่สม่ำเสมอช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อ ความหนาแน่นของกระดูก สุขภาพหัวใจ และการทำงานของสมอง และ 4. การจัดการความเครียด เช่น การทำสมาธิหรือฝึกหายใจลึกๆ วันละ 10-15 นาที ซึ่งงานวิจัยพบว่า เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของอายุยืน

4. ดูแลสมองและอารมณ์

ความเครียดเรื้อรัง (Chronic Stress) เป็นตัวร้ายที่เร่งให้ร่างกายเสื่อมเร็วขึ้น งานวิจัยพบว่าคนที่มีความเครียดเรื้อรังทางสังคมที่ดีจะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข รวมถึงการฝึกฝนสมองอยู่เสมอ และการเรียนรู้สิ่งใหม่ เพื่อป้องกันภาวะสมองเสื่อม เพราะภาวะสมองเสื่อมถือเป็นหนึ่งในตัวทำลาย Healthspan

5. วางแผนด้านเศรษฐกิจ

Longevity ที่ดีต้องคิดเผื่อว่าถ้าอายุยืนยาวถึง 90 - 100 ปี จะมีเงินพอใช้ไหม การวางแผนทางการเงิน การเก็บออมการลงทุน การทำงานหลังวัย 60 ปี รวมถึงการทำประกันสุขภาพ เพื่อความเสถียรเรื่องค่ารักษาพยาบาล จึงเป็นเรื่องสำคัญไม่แพ้การดูแลด้านสุขภาพ

ผู้หญิงคนหนึ่งเคยทำสถิติสูงสุดอายุยืนยาวถึง 122 ปี อนาคตด้วยพลังของวิทยาศาสตร์และความก้าวหน้าทางการแพทย์ อาจทำให้สถิติสูงสุดนี้กลายเป็นค่าเฉลี่ยทั่วไปของมนุษย์ คุณล่ะ... อยากอยู่ถึง 120 ปี หรือเปล่า

Longevity Check:

คุณมีปัจจัยบวกต่ออายุยืนมากแค่ไหน

ยืน หรือพันธุกรรม เป็นหนึ่งในรหัสลับที่ส่งผลต่อการมีอายุยืน ถ้าใครมียืนที่ส่งเสริมการมีอายุยืน อาจถือได้ว่าเป็นพรจากธรรมชาติ แต่ยืนมีผลต่อการมีอายุยืนยาวประมาณ 25 – 55% เท่านั้น ส่วนคำตอบที่เหลืออยู่ที่วิถีชีวิต คือสิ่งที่เราปฏิบัติต่อร่างกายตัวเองในทุกๆ วัน

ลองให้คะแนนตัวเองผ่านแบบทดสอบนี้ เพื่อเช็คว่าสิ่งที่คุณทำทุกวันกำลังจะลดความเสี่ยงหรือเร่งความเสี่ยงแก่ร่างกาย

Longevity Check

ตอบ “ใช่” = 1 คะแนน และ “ไม่ใช่” = 0 คะแนน

ตอบครบทุกข้อแล้วรวมคะแนน จากนั้นอ่านคำแนะนำต่อไปได้เลย

1. ฉันมีการเคลื่อนไหวร่างกายระดับปานกลางขึ้นไป (Moderate Intensity) อย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์

โดยการเคลื่อนไหวระดับปานกลาง คือ หัวใจเต้นเร็วขึ้นเล็กน้อย จากกิจกรรมเดินเร็ว ปั่นจักรยาน เดินขึ้นบันได ทำงานบ้าน แบบใช้แรง เดิน โยคะ ออกกำลังกายทั่วไป ฯลฯ

2. ฉันไม่ได้สูบบุหรี่ 6 - 8 ชั่วโมง/วัน

3. ฉันกินผักผลไม้ทุกวัน

4. ฉันหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปและน้ำตาลสูง

5. ฉันนอน 6 - 8 ชั่วโมง/คืน

6. ฉันตื่นมาแล้วรู้สึกสดชื่น

7. ฉันไม่สูบบุหรี่

8. ฉันดื่มแอลกอฮอล์น้อยหรือไม่ดื่ม

9. ฉันสามารถจัดการความเครียดได้ดี

10. ฉันมีความสุขหรือมีความหมายในการใช้ชีวิต

11. เวลามีปัญหา ฉันมีคนที่สามารถพูดคุยหรือพึ่งพาได้

12. ฉันมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนสนิท ญาติ หรือครอบครัว อย่างน้อย 1 - 2 คน

0 - 4 คะแนน

คำแนะนำ : พฤติกรรมในชีวิตประจำวันหลายอย่างกำลังเร่งความเสี่ยงของร่างกายโดยไม่รู้ตัว อาจจะเป็นการนอนที่ไม่มีคุณภาพ การเคลื่อนไหวที่น้อยเกินไป อาหารที่กระตุ้นการอักเสบ หรือความเครียดที่สะสมต่อเนื่อง แต่ถ้าคุณปรับพฤติกรรม ร่างกายก็ยังสามารถฟื้นกลับได้ แนะนำให้เริ่มปรับจากสิ่งพื้นฐานที่สุดก่อน เช่น การนอน การกิน และการขยับเคลื่อนไหวร่างกาย



5 - 8 คะแนน

คำแนะนำ : คุณอยู่ในค่าเฉลี่ยของคนส่วนใหญ่ คือ มีทั้งพฤติกรรมที่ดี และพฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพปะปนกัน ข้อไหนที่คุณมีพื้นฐานที่ดีอยู่แล้ว ให้ทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพราะความต่างระหว่างคนที่สุขภาพดีมากกว่าคนทั่วไปมักไม่ได้อยู่ที่ทำอะไรเพิ่ม แต่อยู่ที่ความมีวินัยทำสิ่งพื้นฐานได้ต่อเนื่องแค่ไหน

แต่ถ้าคุณมีพื้นฐานที่ดีอยู่แล้ว ลองปรับบางจุดที่ยังขาด เช่น เพิ่มคุณภาพการนอน ลดความเครียดสะสม ลดอาหารน้ำตาลสูง เพื่อสุขภาพที่ดีแถมอายุยืนยาวอยู่ไม่ไกลแน่นอน

9 - 12 คะแนน

คำแนะนำ : ว้าว นี่แหละตัวอย่างของคนที่กำลังสร้างระบบชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณภาพ สิ่งที่คุณกำลังทำทุกวันช่วยลดการอักเสบในร่างกาย สนับสนุนการฟื้นฟูของเซลล์ รักษาสมดุลของฮอร์โมนและระบบประสาท เพื่อให้อายุยืนยาวอย่างมีสุขภาพดี

สุขภาพดี ไม่ใช่แค่ผลลัพธ์ แต่เป็นกระบวนการที่ต้องรักษาความสม่ำเสมอให้แก่อวัยวะผ่านการทำซ้ำๆ ทุกวัน จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต

อาณาจักรจุลีนทรีย์
กฤษณาจักรสำคัญอายุยืน

ในร่างกายของเรามีสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กอาศัยอยู่บนล้านๆ ตัว เรียกว่า ชุมชนจุลินทรีย์ (Microbiota) ซึ่งส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในลำไส้ ปัจจุบันงานวิจัยทั่วโลกยืนยันแล้วว่า สมดุลของจุลินทรีย์ในลำไส้คือหนึ่งในกุญแจสำคัญที่กำหนดสุขภาพ ภูมิคุ้มกัน อารมณ์ และที่สำคัญคือ จุลินทรีย์เปรียบเหมือนสายแหนดกำหนดอายุขัยของเราด้วย



2 คำสำคัญที่กำลังเป็นที่สนใจในแวดวงสุขภาพ คือ ระบบนิเวศในลำไส้ (Gut Ecology) และโพรไบโอติกส์ (Postbiotics) หรือผลผลิตจากจุลินทรีย์ที่ดี

ระบบนิเวศในลำไส้

Gut Ecology คือระบบนิเวศของจุลินทรีย์ในลำไส้ที่ประกอบด้วยแบคทีเรียทั้งชนิดดีและไม่ดีอยู่ร่วมกันอย่างสมดุล นักชีววิทยาเชิงโมเลกุล โจชัว เลเดอร์เบิร์ก (Joshua Lederberg) เปรียบเทียบว่าจุลินทรีย์เป็นหนึ่งในระบบนิเวศของร่างกายเรา มองให้เข้าใจง่ายๆ ว่าร่างกายเราเป็นป่าแห่งหนึ่ง ถ้าภายในร่างกายมีความหลากหลายมาก ระบบนิเวศก็จะยิ่งแข็งแรง เมื่อสมดุลนี้ดี ร่างกายจะดูดซึมสารอาหารได้ดี ผลิตวิตามินเสริมภูมิคุ้มกัน และลดการอักเสบเรื้อรังซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคต่างๆ เช่น เบาหวาน หัวใจ อัลไซเมอร์ และมะเร็ง

วิธีสร้างระบบนิเวศที่ดีในลำไส้ง่ายๆ 3 ข้อ

1. กินโยเกิร์ตให้หลากหลาย ตั้งเป้าให้กินพืช ผัก ผลไม้ และ ธัญพืชครบ 30 ชนิด/สัปดาห์ เน้น ผักใบเขียวสลัดสี ผลไม้ตระกูล เบอรี่ ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ถั่วเลนทิล ถั่วลันเตา มันต้มแช่เย็น (แช่เย็นเพื่อสร้างแบคทีเรียการย่อย อาหารชั้นดีของจุลินทรีย์ใน ลำไส้ใหญ่) มีงานวิจัยชื่อ American Gut Project พบว่าคนที่ กินผัก ผลไม้ ธัญพืช ถั่ว มากกว่า 30 ชนิด/สัปดาห์ มีจุลินทรีย์ หลากหลายน่ากว่าคนที่กินน้อยกว่า 10 ชนิด อย่างชัดเจน

2. กินอาหารหมักดองธรรมชาติทุกวัน เพื่อเติมจุลินทรีย์ดีให้ลำไส้ เช่น โยเกิร์ตไม่หวาน คีเฟอร์ (Kefir) กิมจิ มิโตะ คอมบูชา (Kombucha) หรือแน้วไทยๆ อย่างผักกาดดอง แหนม น้ำส้มสายชูหมัก เลือกแบบไม่พาสเจอร์ไรซ์

3. ผลิตภัณฑ์ทำลายระบบนิเวศได้ ได้แก่ น้ำตาล อาหารแปรรูป น้ำอัดลม สารให้ความหวานเทียม อาหารทอดน้ำมันซ้ำ แอลกอฮอล์ และยาเสพติดจะเฉพาะเมื่อจำเป็นจริงๆ

นอกจากนี้การนอนหลับให้เพียงพอ ลดความเครียด ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ก็เป็นอีกหนึ่งพื้นฐานของการสร้างป่าในตัวคุณให้มีระบบนิเวศที่ดี

โพสต์โปรดักส์

หากเปรียบเทียบไส้ของเราเป็นระบบนิเวศ การมีสุขภาพดีก็เริ่มต้นจากการสร้างผลผลิตที่ดีจากจุลินทรีย์ หรือที่เรียกว่า โพรสตไบโอติกส์นั่นเอง

- **พรีไบโอติกส์** : เปรียบเหมือนอาหารที่ส่งไปเลี้ยงจุลินทรีย์ เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช

- **โพรไบโอติกส์** : จุลินทรีย์ที่มีชีวิต ซึ่งเปรียบเสมือนคนงานที่คอยจัดการระบบในลำไส้ พบได้ในอาหารหมักดองธรรมชาติ

- **โฟสเฟอไรต์** : ผลผลิตที่จุลินทรีย์ผลิตออกมาหลังจากกินอาหารเข้าไป ได้แก่ กรดไขมันสายสั้น วิตามินเค วิตามินบี 12 โฟเลต และเปปไทด์ ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยด้านการอักเสบในร่างกาย กลุ่มอาหารที่กระตุ้นการสร้างโฟสเฟอไรต์ ได้แก่ ข้าวบาร์เลย์ ถั่ว ถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว กลุ่มผักใบเขียวเข้ม ธัญพืชโฮลเกรน

เมื่อร่างกายผลิตโพสโตไบโอติกส์มากเท่าไร ก็จะย้อนกลับไปดูแลเยื่อบุลำไส้ให้แข็งแรงยิ่งขึ้น เป็นวงจรเกื้อกูลกัน

การดูแลใส่ใจจึงเริ่มจากการเลี้ยงจุลินทรีย์ดีให้ทำงานได้เต็มที่
เรามาสร้างอาณาจักรจุลินทรีย์ที่ดีในร่างกายเรากันเถอะ

Smart City for Longevity

เมืองอัจฉริยะเพื่อชีวิตที่ยืนยาว

เมืองไม่ใช่แค่ตึกและถนน แต่คือสภาพแวดล้อมที่ทำให้ผู้คนอายุยืนได้ด้วยการออกแบบ

หนึ่งในคำถามยอดนิยมของนักวางแผนเมืองปัจจุบัน พวกเขา มองว่าจะสร้างเมืองที่ทำให้ผู้คนมีอายุยืนและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้อย่างไร แนวคิดเมืองอัจฉริยะเพื่อการมีอายุยืน (Smart City for Longevity) จึงกลายมาเป็นกรอบความคิดใหม่ และนี่คือ 4 ปัจจัยในการออกแบบเมืองน่าอยู่ที่ได้รับการยอมรับว่าทำให้ผู้คนอายุยืนและมีสุขภาพที่ดี

1. เมืองมีพื้นที่สีเขียว

สวนสาธารณะ ทางเดินริมน้ำ เส้นทางจักรยาน และพื้นที่สีเขียวในเมืองไม่ใช่เพียงแค่ความสวยงาม แต่เป็นระบบพื้นฐานด้านสุขภาพ จากการศึกษาระยะยาวในประเทศจีนกับผู้สูงอายุกว่า 11,000 คน พบว่ายังมีพื้นที่สีเขียวมากขึ้น ยิ่งทำให้ผู้สูงอายู้สึกโดดเดี่ยวน้อยลง พื้นที่สาธารณะสีเขียวเอื้อให้ผู้คนออกมาออกกำลังกาย และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม หรือทางการแพทย์ที่สหรัฐอเมริกาและแคนาดามีโครงการ Park Prescription (ParkRx) เป็นการสั่งจ่ายยาโดยให้คนไปใช้เวลาในสวนสาธารณะและอุทยาน เพราะเชื่อว่าหากเราใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติ ฮอโมนคอร์ติซอลหรือฮอโมนแห่งความเครียดจะลดลง และสุขภาพแข็งแรงขึ้น

2. เมืองที่มีพื้นที่ออกกำลังกาย

จินตนาการว่าวัยเด็กต้องการสนามเด็กเล่น (Playground) ผู้ใหญ่ก็เช่นเดียวกัน ต้องการพื้นที่ออกกำลังกายที่รองรับคนทุกช่วงวัย มีลานออกกำลังกาย มีอุปกรณ์ให้เคลื่อนไหว นึกถึงปรากฏการณ์เดินแอโรบิกที่สวนลุม กรุงเทพฯ ก็เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างที่สวนสาธารณะกระตุ้นให้ผู้คนออกมาเคลื่อนไหวและทำกิจกรรมกันมากขึ้น ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

3. Co-Working และพื้นที่พบปะชุมชน

แนวคิดพื้นที่ที่ 3 (The Third Place) หมายถึง พื้นที่ที่ไม่ใช่บ้าน ไม่ใช่ที่ทำงาน แต่เป็นพื้นที่ที่ผู้คนมาพบกัน เช่น ห้องสมุด คาเฟ่ ศูนย์ชุมชน ตลาดนัดสุดสัปดาห์ เพราะเมืองที่ดีต้องไม่ทำให้ผู้คนเหงา แต่ทำให้ผู้คนกล้าออกมาใช้ชีวิต มาแลกเปลี่ยนพลังงาน



เป็นความสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรม นำไปสู่การทำให้ผู้คนรู้สึกมีคุณค่า และหากเมืองนั้นๆ มีระบบขนส่งสาธารณะที่ดี ก็ยิ่งเอื้อให้ผู้คนออกมาใช้ชีวิตอย่างเป็นอิสระได้

4. เมืองที่มีเทคโนโลยีเชิงป้องกัน

เมืองที่ใช้เทคโนโลยีเพื่อป้องกันโรค เช่น เซนเซอร์ตรวจวัดคุณภาพอากาศ แอปพลิเคชันสุขภาพชุมชน หน้าจอแสดงผลคุณภาพสิ่งแวดล้อมในพื้นที่สาธารณะ หรือการใช้ระบบ IoT ตรวจจับความเสี่ยงด้านสุขภาพเชิงรุก ทั้งหมดควรเป็นโครงสร้างพื้นฐานด้านสุขภาพของเมืองยุคใหม่ อย่างเมืองซงโด เมืองอัจฉริยะที่สร้างจากการถมทะเลในเกาหลีใต้ เป็นเมืองต้นแบบที่มีพื้นที่สีเขียวผสมผสานเทคโนโลยีเข้ากับสุขภาพของคนในชุมชนได้ดี มีการสำรวจพบว่า ประชาชนกว่า 85% รู้สึกว่าการใช้ชีวิตในเมืองปลอดภัย และประหยัดเวลาการเดินทางลงกว่า 20% เมื่อมีเวลามากขึ้น คุณภาพชีวิตก็ดีขึ้น

และนี่คือตัวอย่างที่สะท้อนว่าการออกแบบเมืองมีส่วนช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตและอายุขัยที่ยืนยาวให้แก่ประชาชนในเมืองได้อย่างแท้จริง

คุ้มครองครอบครัวทุกคนที่อยู่อาศัย ด้วยประกันภัยทรัพย์สินภายในคอนโด และประกันภัยรักรักรบ้าน

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) มอบความอุ่นใจด้วยการออกแบบกรมธรรม์ประกันภัยที่ให้ความคุ้มครองเกี่ยวกับที่อยู่อาศัยหากเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดขึ้น และยังมีโปรโมชั่นพิเศษเมื่อทำประกันภัยกรมธรรม์ใหม่ เบี้ยประกันภัยคุ้มค่าให้ความคุ้มครองหลักล้าน



อยู่สบาย คลายกังวล
ด้วยประกันภัยทรัพย์สิน
ภายในคอนโด

มอบความอุ่นใจให้แก่ผู้พักอาศัยคอนโดมิเนียม คุ้มครองเฉพาะทรัพย์สินภายในห้องชุดที่อาจได้รับความเสียหายจากภัยต่างๆ เบี้ยประกันภัยเริ่มต้น 1,290 บาท

- ไฟไหม้ ไฟผ่า ระเบิด
- ลมพายุ น้ำรั่ว แผ่นดินไหว
- เพอร์นิเจอร์และเครื่องใช้ไฟฟ้า
- โบราณวัตถุ ศิลปวัตถุ
- ลักทรัพย์ที่ปรากฏร่องรอยจัดแฉะ / ชิง / ปล้นทรัพย์สินภายในห้อง
- ความรับผิดชอบบุคคลภายนอก

ประกันภัยรักรักรบ้าน
คุ้มครองอุ่นใจทั้งตัวบ้านและทรัพย์สิน
นานสูงสุด 10 ปี



คุ้มครองอุ่นใจทั้งบ้านเดี่ยว บ้านแฝด คอนโดมิเนียม ทาวน์เฮาส์ และทรัพย์สิน นานสูงสุด 10 ปี ทุนประกันภัยสูงสุด 30 ล้านบาท เบี้ยประกันภัยเริ่มต้น 646 บาท

- เลือกได้ทั้งแบบรายปี หรือแบบระยะยาวสูงสุด 10 ปี
- ทุนประกันภัยสูงสุด 30 ล้านบาท
- คุ้มครองไฟไหม้ ลมพายุ น้ำท่วม แผ่นดินไหว
- ความเสียหายต่อเครื่องใช้ไฟฟ้าและเพอร์นิเจอร์
- ค่าเช่าที่พักชั่วคราวระหว่างซ่อมแซม

โปรโมชั่นพิเศษเมื่อทำประกันภัยรักรักรบ้านสำหรับที่อยู่อาศัย กรมธรรม์ใหม่ ผ่าน www.bangkokinsurance.com ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2569 - 30 กันยายน 2569



คูปองที่ 1 เบี้ยประกันภัย
ตั้งแต่ 3,000 บาทขึ้นไป
รับ Lotus's Voucher
มูลค่า 500 - 2,000 บาท



คูปองที่ 2 เบี้ยประกันภัยตั้งแต่
5,001 บาทขึ้นไป รับเพิ่ม
Starbucks e-Coupon
มูลค่า 200 บาท และรับพัมป์

นอกจากนี้ ยังมีโปรโมชั่นประกันภัยอีกมากมายที่ให้ความคุ้มค่าทั้งความคุ้มครอง ส่วนลด และของสมนาคุณสุดคุ้ม ได้แก่ ประกันภัยรถยนต์ประเภท 1 และ 2+ ประกันภัยสุขภาพ ประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล ประกันอัคคีภัย ประกันภัย SME Total ประกันภัยโรคมะเร็ง และประกันภัยการเดินทางต่างประเทศแบบรายเที่ยวและรายปี ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.bangkokinsurance.com ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2569 - 30 กันยายน 2569

ธรรมชาติ พื้นที่ซ่อมแซมชีวิต

จะดีแค่ไหน ถ้าวันหยุดที่เราไปท่องเที่ยวธรรมชาติ สามารถเปลี่ยนเป็นยาซ่อมแซมร่างกายและจิตใจ ธรรมชาติไม่ใช่แค่สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ แต่เป็นเสมือนพื้นที่เยียวยาอันยิ่งใหญ่ที่ไร้กำแพง ช่วยฟื้นฟูสุขภาพทั้งกายและใจ



อยู่กับป่าและต้นไม้ ลดคอร์ติซอล

ถ้าไม่มีเวลาพาตัวเองไปอยู่ในอ้อมกอดของป่าใหญ่ แค่สวนสาธารณะใกล้บ้านที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้ผลดีเช่นเดียวกัน งานวิจัยจำนวนมากยืนยันว่า การใช้เวลาในพื้นที่สีเขียวสามารถช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล ลดความดันโลหิต และปรับสมดุลระบบประสาทอัตโนมัติ

เมื่อความเครียดลดลง ความดันโลหิตก็ลดลงตามไปด้วย อัตราการเต้นของหัวใจผ่อนคลายลง ระบบภูมิคุ้มกันก็ทำงานได้ดีขึ้น นี่แหละ... กลไกของการมีสุขภาพดี

เสียงของธรรมชาติ รีเซ็ตระบบประสาท

ไม่ว่าจะเป็นเสียงคลื่นทะเล เสียงน้ำไหล หรือลมพัดใบไม้ไหว ล้วนส่งผลต่อสมองในแบบที่เราเองอาจคาดไม่ถึง การศึกษา

ด้านประสาทวิทยาพบว่าภูมิทัศน์เสียงธรรมชาติ (Natural Soundscape) มีความถี่และรูปแบบที่ช่วยกระตุ้นสมองส่วนพาราซิมพาเทติก สมองจึงเข้าสู่โหมดผ่อนคลาย ลดความตื่นตัว และช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้ดีขึ้น จึงไม่แปลกที่บางคนรู้สึกว้าวุ่นฟังเสียงคลื่นทะเลก็หายเหนื่อย เพราะในความเป็นจริงระบบประสาทกำลังถูกรีเซ็ตอย่างเงียบๆ ใครมีปัญหานอนไม่หลับ ลองเลือกเปิดฟังเสียงธรรมชาติ จะช่วยลดความวิตกกังวลและทำให้หลับง่ายขึ้น

NIR กระตุ้นโรงไฟฟ้าของเซลล์

ในแสงแดดธรรมชาติไม่ได้มีแค่แสงที่ตามองเห็น แต่ยังมีแสงอินฟราเรดคลื่นใกล้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสเปกตรัมแสงอาทิตย์ที่สามารถทะลุผ่านผิวหนังลงไปสู่เนื้อเยื่อชั้นลึกได้

โดยแสง NIR กระตุ้นไมโทคอนเดรีย (Mitochondria) ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นโรงไฟฟ้าของเซลล์ช่วยให้ผลิตพลังงาน (ATP) ได้ดีขึ้น และมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย เช่น ลดการอักเสบในระดับเซลล์ เร่งกระบวนการซ่อมแซมและฟื้นฟูเนื้อเยื่อ ปรับปรุงการไหลเวียนโลหิต ส่งเสริมสุขภาพผิวพรรณ นอกจากนี้ยังมียานวิจัยที่ชี้ให้เห็นถึงศักยภาพของ NIR ในการปกป้องและฟื้นฟูเซลล์สมองด้วย

ส่วนวิธีการที่จะได้รับ NIR นั้น ไม่ใช่การไปยืนตากแดด แต่ให้อยู่ใกล้ที่มีไฟไม่หนาแน่น เพื่อให้ร่างกายได้รับแสง NIR ที่สะท้อนมาจากไฟไม่อีกที เป็นการบำบัดด้วยแสง (Light Therapy) ที่นุ่มนวล เพราะพื้นที่สีเขียวคือสถานี่ขาร์จพลังงานระดับเซลล์ นอกจากไฟไม่แล้ว ผืนทราย หินและดิน หรือผิวน้ำอย่างทะเลสาบ แม่น้ำ ทะเล ฯลฯ หิมะและน้ำแข็ง ก็ช่วยสะท้อนแสง NIR ด้วยเช่นกัน การอยู่ในพื้นที่ธรรมชาติเหล่านี้จึงมีส่วนช่วยให้เราได้รับประโยชน์จากแสงมหัศจรรย์นี้เต็มที่มากยิ่งขึ้น



เดินเท้าเปล่า ปรับสมดุลไฟฟ้ากับพื้นดิน

การเดินเท้าเปล่าบนพื้นดิน พื้นหญ้า ผืนทราย หรือหาดหินริมน้ำ ซึ่งเรียกกันว่า Grounding กำลังอินเทรนด์เป็นอย่างมาก เพราะมีแนวคิดว่าการสัมผัสพื้นโลกซึ่งมีประจุไฟฟ้าลบอยู่ อาจทำให้เกิดการถ่ายเทและปรับสมดุลประจุไฟฟ้าระหว่างพื้นดินกับร่างกาย

มีสมมติฐานว่ากระบวนการดังกล่าวอาจเกี่ยวข้องกับ การทำหน้าที่คล้ายสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidants) ซึ่งอาจช่วยลดการอักเสบเรื้อรัง หนึ่งในปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคและความเสื่อมของเซลล์หลายชนิด อย่างไรก็ตาม แนวคิดนี้ยังอยู่ในระหว่างการศึกษา และหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันยังมีจำกัด

นอกจากนั้นยังมีรายงานว่าผู้ที่ฝึก Grounding มีการนอนหลับได้ดีขึ้น อาการปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อลดลง บรรเทาความเครียด และช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

แม้หลักฐานรองรับหรืองานวิจัยยังไม่มากนัก แต่อย่างน้อยที่สุด การเดินเท้าเปล่าทำให้เรารู้สึกเชื่อมโยงกับธรรมชาติอีกครั้ง

การได้อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ อยู่ในอ้อมกอดของป่าเขา ผืนดิน และสายน้ำ จึงเป็นแพ็คเกจสุขภาพที่ดีที่สุด วันหยุดครั้งหน้า เก็บกระเป๋าแล้วไปหาพื้นที่เขียวๆ กันเถอะ



กรุงเทพประกันภัยร่วมเป็นเจ้าภาพบำเพ็ญกุศลถวาย พระบรมศพสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

กรุงเทพประกันภัยได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้เป็นเจ้าภาพบำเพ็ญกุศลและพระพิธีธรรมสวดพระอภิธรรมพระบรมศพสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง นำโดย ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการและประธานคณะกรรมการ เป็นประธานวางพวงมาลาถวายสักการะเบื้องหน้าพระฉายาลักษณ์ พร้อมด้วยคณะกรรมการ คณะผู้บริหาร และพนักงานของบริษัทฯ เพื่อแสดงความอาลัยและน้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ ณ พระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท พระบรมมหาราชวัง เมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2569



กรุงเทพประกันภัยร่วมแสดงความอาลัยสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา

คุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ กรุงเทพประกันภัย พร้อมด้วยคณะผู้บริหารจัดพิธีถวายสักการะเบื้องหน้าพระรูปเพื่อแสดงความอาลัยถวายแด่สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าพัชรกิติยาภา นเรนทิราเทพยวดี กรมหลวงราชสาริณีสิริพัชร มหาวัชรราชธิดา

โดยคุณชัย โสภณพนิช ถวายสักการะเบื้องหน้าพระรูปและลงนามแสดงความอาลัย พร้อมคณะผู้บริหารร่วมยืนสงบนิ่งเป็นเวลา 1 นาที เพื่อน้อมรำลึกในพระกรุณาธิคุณที่ทรงอุทิศพระวรกายปฏิบัติพระกรณียกิจด้วยพระวิริยะอุตสาหะและพระเมตตา เพื่อประโยชน์สุขของแผ่นดินและพสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอด ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้ เมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม 2569

กรุงเทพประกันภัยจัดกิจกรรมบริจาคโลหิต ให้แก่สภากาชาดไทยอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมการให้เพื่อสำรองโลหิตอย่างเพียงพอ

คุณลสา โสภณพนิช (กลาง) กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ได้ร่วมบริจาคโลหิต พร้อมให้กำลังใจ และขอบคุณพนักงานและประชาชนทั่วไปที่มาร่วมบริจาคโลหิตให้แก่สภากาชาดไทย ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้ เมื่อวันที่ 18 มิถุนายน 2569

กรุงเทพประกันภัยเห็นถึงความสำคัญของการบริจาคโลหิตเพื่อสำรองอย่างเพียงพอ สำหรับการต่อชีวิตและรักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาลต่างๆ จึงได้ดำเนินกิจกรรมบริจาคโลหิตเป็นประจำทุก 3 เดือนต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2531 จนถึงปัจจุบัน





กรุงเทพประกันภัย (ลาว) ภาคภูมิใจได้รับรางวัลประกันภัยดีเด่น ประเภท 1 สำหรับบริษัทประกันวินาศภัย (General Insurance) ประจำปี 2021 - 2025

กรุงเทพประกันภัย (ลาว) จัดงานเลี้ยงเฉลิมฉลองในโอกาสที่ได้รับรางวัลประกันภัยดีเด่น ประเภท 1 สำหรับบริษัทประกันวินาศภัย (General Insurance) ประจำปี 2021 - 2025 จากความมุ่งมั่นในการดำเนินธุรกิจประกันภัยอย่างมีมาตรฐาน โปร่งใส

และยึดมั่นในการปฏิบัติตามกฎระเบียบของกระทรวงการเงิน พร้อมให้บริการที่มีคุณภาพแก่ลูกค้าและคู่ค้าอย่างต่อเนื่อง โดยมีคุณไพฑูรย์ เทียงละโม (ที่ 5 จากซ้าย) หัวหน้ากรมคุ้มครองวิสาหกิจการเงิน กระทรวงการเงินสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและแขกผู้มีเกียรติจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชนของสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวร่วมแสดงความยินดี และคุณพนัส อธิวณิชกุล (ที่ 4 จากซ้าย) ประธานกรรมการ และคุณจักรกริช ชีวรัตน์พรชัย (ที่ 3 จากซ้าย) กรรมการและผู้อำนวยการผู้บริหารจากกรุงเทพประกันภัย (ลาว) และคุณปวีณา จูชวน (ที่ 5 จากขวา) กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ กรุงเทพประกันภัย ให้การต้อนรับ ณ โรงแรม Amari Vientiane เวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เมื่อเร็วๆ นี้

กรุงเทพประกันภัยจัดงานปฐมนิเทศลูกค้าใหม่ ครั้งที่ 1 ประจำปี 2569 เสริมศักยภาพการนำเสนอผลิตภัณฑ์ และการให้บริการลูกค้า

กรุงเทพประกันภัยจัดงานปฐมนิเทศลูกค้าใหม่ ครั้งที่ 1 ประจำปี 2569 โดยได้รับเกียรติจากคุณปวีณา จูชวน กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ กล่าวต้อนรับตัวแทนและนายหน้าประกันวินาศภัยที่เข้าร่วมเป็นคู่ค้าของบริษัทฯ ภายในงานมีการนำเสนอภาพรวมธุรกิจและประวัติความเป็นมาของกรุงเทพประกันภัย นโยบายและแนวทางการรับประกันภัย พร้อมแนะนำเครื่องมือสนับสนุนการขาย สิทธิประโยชน์ และโปรโมชั่นต่างๆ เพื่อเพิ่มศักยภาพในการนำเสนอผลิตภัณฑ์ประกันภัย และการให้บริการลูกค้า นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมงานได้ทำความรู้จักกับเจ้าหน้าที่รับประกันภัย ผู้ให้คำปรึกษาและดูแลการประสานงานอย่างใกล้ชิด รวมถึงเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์กรุงเทพประกันภัยที่รวบรวมโบราณวัตถุอันทรงคุณค่ากว่า 1,200 ชิ้น โดยบริษัทฯ จัดกิจกรรมดังกล่าวมาอย่างต่อเนื่อง ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้ เมื่อเร็วๆ นี้



กรุงเทพประกันภัยมอบน้ำดื่มเพื่อสนับสนุนกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้และความสามารถของเด็กและเยาวชนบ้านบวรราช

คุณสุธิดา มลิลดา (ขวา) รองผู้อำนวยการ สำนักประธานกรรมการเป็นผู้แทนบริษัทฯ มอบน้ำดื่มจำนวน 840 ขวด ให้แก่สถานสงเคราะห์เยาวชนมูลนิธิบวรราช เพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมค่ายปิดเทอมหรรษาพัฒนาทักษะชีวิต และกิจกรรมฟุตบอลการกุศล

เตะปันน้อง ครั้งที่ 2 เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้นอกสถานศึกษาและพัฒนาทักษะความสามารถของเด็กและเยาวชน โดยมีคุณประภากร เมืองอินทร์ (ซ้าย) นักสังคมสงเคราะห์ สถานสงเคราะห์เยาวชนมูลนิธิบวรราชเป็นผู้แทนรับมอบ ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย เมื่อเร็วๆ นี้

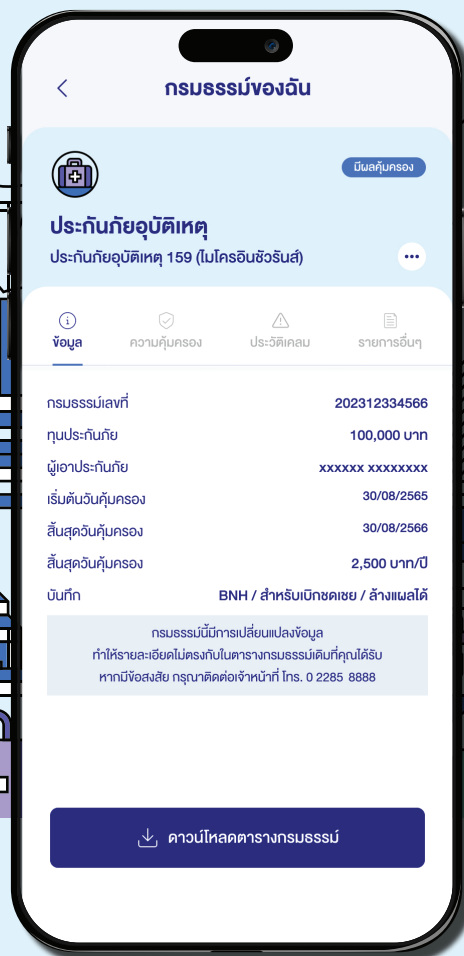
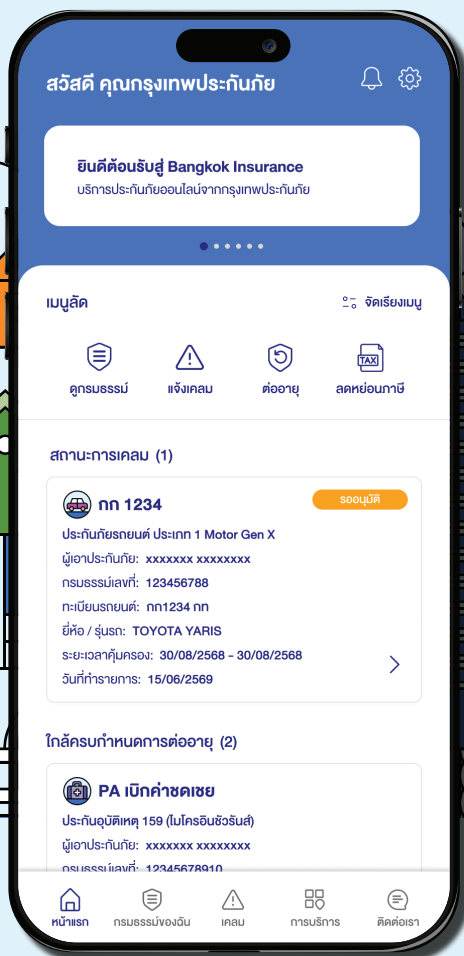
ทั้งนี้ บริษัทฯ ได้มีการสนับสนุนโครงการด้านการศึกษาศึกษาของเด็กและเยาวชนอย่างต่อเนื่อง โดยมีการสนับสนุนสถานสงเคราะห์เยาวชนมูลนิธิบวรราช ตั้งแต่ปี 2568 ได้แก่ โครงการปรับปรุงพื้นที่เพื่อบรรเทาและแก้ไขปัญหาน้ำท่วม การจัดกิจกรรมพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อปลูกจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม และการจัดอบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับผู้บริหารและบุคลากรสถานสงเคราะห์ฯ เพื่อเพิ่มพูนความรู้และทักษะในการปฏิบัติงานสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชน

จาก BKI ถึงผู้อ่านเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ. คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562

กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการยกเลิก หรือเปลี่ยนแปลงอีเมล ในการรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ สามารถแจ้งความประสงค์พร้อมชื่อ - นามสกุล และอีเมล มาที่อีเมล corp.comm1@bangkokinsurance.com



แอปพลิเคชัน Bangkok Insurance



ให้คุณอุ่นใจทุกอย่างก้าวกับ
บริการประกันภัยออนไลน์จากกรุงเทพประกันภัย



ดูข้อมูลกรมธรรม์



ตรวจสอบสภาพรถก่อนทำประกันภัย



แจ้งเคลม



ขอเอกสารลดหย่อนภาษี



ต่ออายุกรมธรรม์



ค้นหาชื่อหรือโรงพยาบาล



ชำระเบี้ยประกันภัย



บริการแจ้งเตือน (Reminder)



กรุงเทพประกันภัย
Bangkok Insurance

ดาวน์โหลดได้แล้ววันนี้
ทั้ง App Store
และ Google Play

