



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES



คู่มือ การลดใช้ปริมาณกระดาษ

โดย กองคลัง กรมการแพทย์



จัดทำโดย กลุ่มงานพัฒนาระบบการเงินและพัสดุ

สารบัญ

- ทำไม...ต้องประหยัดกระดาษ

- สมมติฐาน

- หลากหลายแนวทางสู่การลดใช้ปริมาณกระดาษ

- แหล่งข้อมูลและเอกสารอ้างอิง

หน้า

๑

๔

๕

๑๐

ทำไมต้องประหยัดกระดาษ

คนไทยใช้กระดาษเฉลี่ยปีละ ๓.๙ ล้านตัน หรือ คนละประมาณ ๖๐ กิโลกรัมต่อปี ดังนั้นเพื่อตอบสนองความต้องการต่อการใช้กระดาษของคนไทยจะต้องตัดต้นไม้ถึง ๖๖.๓ ล้านต้นต่อปี หรือเท่ากับว่าทุกๆ นาที่ ต้นไม้ ๑๒๖ ต้นจะถูกโค่นลง

กระดาษเก่า ๑ ตัน สามารถทดแทนการตัดต้นไม้เพื่อมาทำเป็นกระดาษได้ถึง ๑๕ ตัน หากคนไทยทุกคนใช้กระดาษอย่างประหยัด โดยการใช้กระดาษทั้ง ๒ หน้า จะช่วยรักษาชีวิตต้นไม้ได้ถึง ๑.๓ ล้านต้น หากคนไทยทุกคนหันมาใช้ผ้าเช็ดหน้าแทนการใช้กระดาษทิชชู เพื่อจะช่วยรักษาชีวิตต้นไม้ได้ ๓,๓๑๕,๐๐๐ ต้นกระดาษมีส่วนสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของเราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ยังมีความต้องการกระดาษมากขึ้นเท่าใด เราก็ต้องตัดต้นไม้หรือถากถางพื้นที่ป่าเพื่อปลูกต้นไม้ให้โตเร็วสำหรับนำเยื่อไม้มาทำกระดาษมากขึ้นเท่านั้นหากแต่ทุกวันนี้คนไทยใช้กระดาษเฉลี่ยคนละ ๖๐ กิโลกรัม ต่อปี และมีอัตราเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยทั่วประเทศ มีความต้องการกระดาษทุกชนิดรวมกันประมาณ ๓.๒๕ ล้านตันต่อปีในขณะที่มีกำลังผลิต ๔ ล้านตันต่อปีในกระบวนการผลิตกระดาษ ๑ ตันต้องใช้ต้นไม้มากถึง ๑๗ ตันใช้กระแสไฟฟ้ามากถึง ๔,๑๐๐ กิโลวัตต์ต่อชั่วโมง ใช้น้ำถึง ๓๑,๕๐๐ ลิตร และปล่อยคลอรีนที่ใช้ในการฟอกกระดาษเป็นของเสียกว่า ๗ กิโลกรัม นั่นหมายความว่าในการสนองตอบความต้องการใช้กระดาษของคนไทยให้เพียงพอเราต้องตัดต้นไม้ถึงปีละประมาณ ๕๕ ล้านต้น

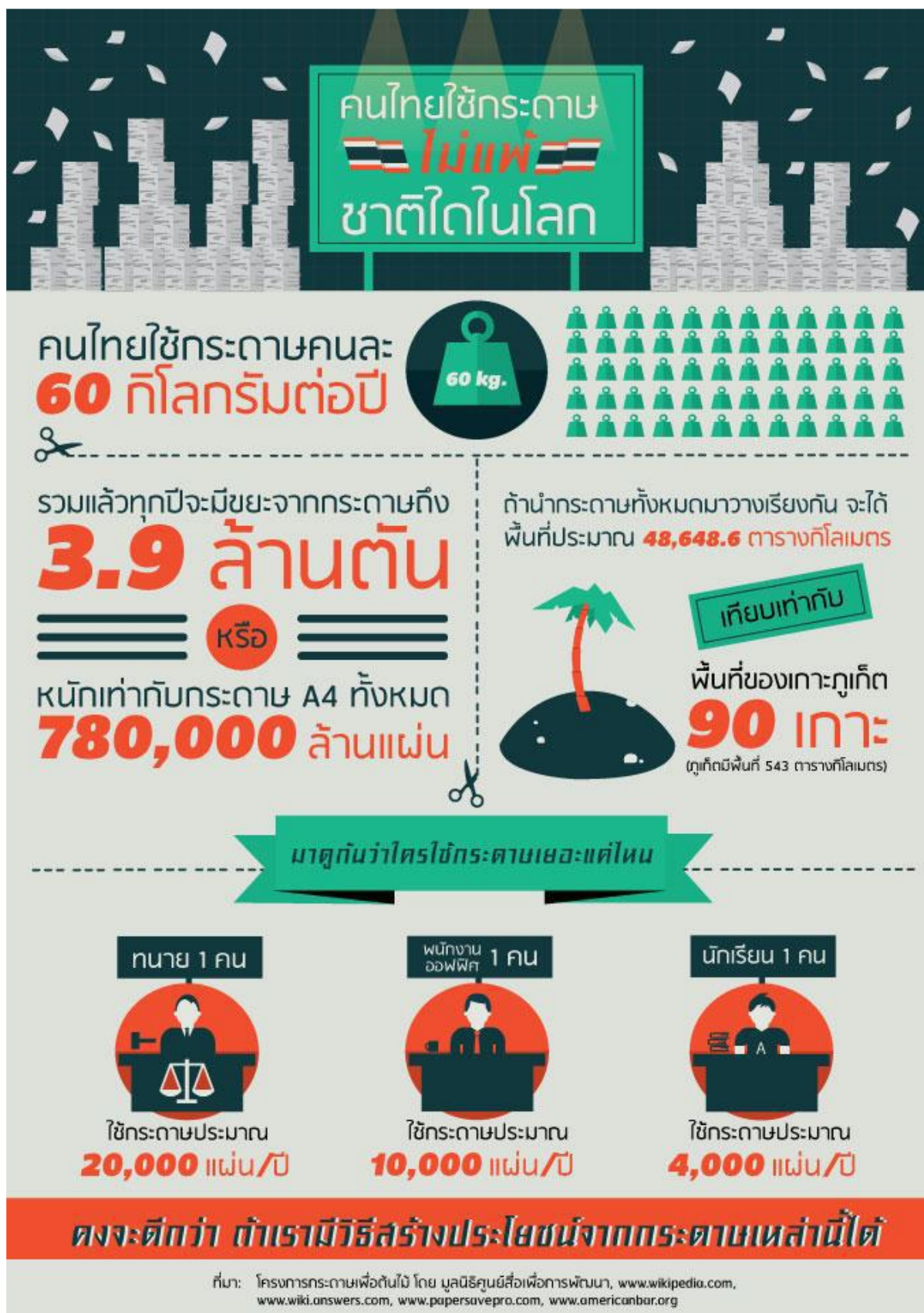
ที่มา : โครงการกระดาษเพื่อต้นไม้
โดย มูลนิธิศูนย์สื่อเพื่อการพัฒนา

ทำไมต้องประหยัดกระดาษ

สำหรับการผลิตกระแสไฟฟ้า ๑ กิโลวัตต์ ๑ ชั่วโมงจะปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ๐.๗๑ กิโลกรัมและต้นไม้ ๑ ต้นดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ปีละ ๑๕ กิโลกรัม ทว่าในความเป็นจริงแล้วเราทุกคนสามารถช่วยกันลดการตัดต้นไม้รวมทั้งการใช้น้ำและพลังงานไฟฟ้าในการผลิตกระดาษลงได้ ด้วยการนำกระดาษที่ใช้แล้วหมุนเวียนกลับมาผลิตเป็นกระดาษใหม่ซึ่งจะช่วยประหยัดพลังงานไฟฟ้าได้ถึงร้อยละ ๕๐ ซึ่งเป็นการช่วยลดปัญหาโลกร้อนไปในตัว รวมทั้งช่วยลดปริมาณขยะในสำนักงาน บ้านเรือน และกรุงเทพมหานครด้วย ในบรรดาขยะที่คนไทยเราทิ้งกันทุกวันนี้เฉลี่ยคนละ ๑ กิโลกรัมต่อวันคิดเป็นขยะทั่วประเทศวันละ ๔๐,๐๐๐ ตัน หรือปีละ ๑๔.๖ ล้านตัน เฉพาะในกรุงเทพมหานครมีขยะเกือบ ๑๐,๐๐๐ ตันต่อวัน แต่สำนักงานกรุงเทพมหานครจัดเก็บได้ไม่หมดคงเหลือตกค้างตามที่ต่างๆ ส่งผลต่อสุขภาพอนามัยและเป็นมลภาวะต่อสภาพแวดล้อม ทั้งนี้ ในกองขยะทั่วไป เกือบครึ่งหนึ่งเป็นขยะที่มีราคาสามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ ซึ่งแยกเป็นกระดาษ ๑๙% พลาสติก ๑๓% แก้ว ๘% โลหะ ๕% จะเห็นว่าขยะกระดาษ มีจำนวนมากที่สุดคิดเป็นขยะที่เกิดขึ้นทั่วประเทศ ประมาณ ๒.๔๗ ล้านตัน ซึ่งเศษกระดาษเหล่านี้ ควรถูกรวบรวมป้อนให้แก่โรงงานผลิตกระดาษเพื่อนำไปใช้เป็นวัตถุดิบในการผลิตกระดาษรีไซเคิล ซึ่งโรงงานผลิตกระดาษมีความต้องการเศษกระดาษปีละ ๒.๕ ล้านตัน แต่เรากลับสามารถหาเศษกระดาษภายในประเทศป้อนโรงงานได้ไม่ถึงร้อยละ ๕๐ ที่เหลือต้องนำเข้าเศษกระดาษจากต่างประเทศ จึงเป็นเรื่องที่น่าเศร้า ที่ประเทศไทยต้องนำเข้าเศษกระดาษกว่าปีละ ๑ ล้านตัน ทั้ง ๆ ที่มีขยะกระดาษภายในประเทศถึงปีละ ๒.๗ ล้านตัน

ดังนั้นทางที่ดีที่จะทำให้มีการนำกระดาษใช้แล้วมาหมุนเวียนผลิตมาใช้ใหม่ (Recycle) มีปริมาณมากขึ้นก็คือการรวบรวมเศษกระดาษใช้แล้วในสำนักงานและบ้านเรือน โดยแยกแยะเศษกระดาษเหล่านี้ออกจากขยะชนิดอื่นเพื่อสะดวกในการจัดเก็บและนำกลับไปรีไซเคิลเพื่อก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งในทางเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม และทรัพยากรธรรมชาติ

ที่มา : คู่มือการลดใช้ปริมาณกระดาษ
โดย กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ



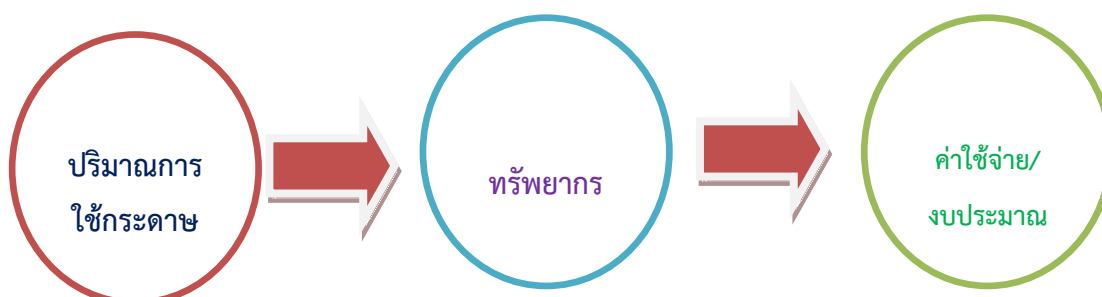
สมมติฐาน

๑

- ปริมาณการใช้กระดาษที่เพิ่มขึ้นส่งผลให้เกิดค่าใช้จ่ายและการใช้ทรัพยากรที่เพิ่มขึ้น

๒

- การนำระบบ/วิธีการทางเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้แทนแทนการจัดเก็บแบบเดิมและการติดต่อสื่อสารภายในสำนักงานจะช่วยลดปริมาณการใช้กระดาษได้อย่างเป็นรูปธรรม



แนวทางสู่การลดใช้ปริมาณกระดาษ

หลักการง่ายๆ ๔ ข้อในการลดใช้ปริมาณกระดาษ

๑. ใช้ช่องทาง
อิเล็กทรอนิกส์
แทนกระดาษ

๒. ใช้กระดาษ
ใช้ค้ำค่า ๑
หน้าขึ้นไป

๓.
ปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม

๔. ลดภาระ
เพิ่มมูลค่า
สร้างความสุข

ใช้ช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ แทนกระดาษ



ส่งหนังสือเผยแพร่ข้อมูลความรู้อื่นๆ โดยส่งข้อมูลผ่านทางช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ ตัวอย่างง่ายๆ เช่น

- ใช้ระบบการประชุมแบบ paperless
- เอกสารการประชุม/การอบรมที่มีจำนวนมาก ให้ใช้วิธีการ upload บนเว็บไซต์, ส่งทางอีเมล , หรือบันทึกลงซีดี, แฟรชไดรฟ์ แจกผู้เข้าร่วมประชุมแทน
- จัดส่งแบบรายงานทางอีเมล
- เวียนหนังสือที่เร่งด่วนทาง group line/facebook หรือสื่อสังคมออนไลน์อื่นๆ
- จัดเก็บสำเนาหนังสือออกด้วยระบบอิเล็กทรอนิกส์ (สแกน) แทนการถ่ายสำเนา
- ใช้วิธีการ share file ในสำนัก/กอง/กลุ่มงาน แทนการพิมพ์และการทำสำเนา



ใช้กระดาษให้คุ้มค่า ๑ หน้าขึ้นไป



เริ่มต้นง่ายๆ จากการ...**ตัดแยกเอกสารที่ใช้งานไปเพียงหน้าเดียว** จากนั้นดำเนินการดังนี้...

- จัดตั้งจุดเก็บกระดาษใช้แล้วหน้าเดียว ในพื้นที่ส่วนกลาง
- ประชาสัมพันธ์ให้ทุกคนในหน่วยงานรับทราบถึงบริเวณ หรือสถานที่ที่ใช้สำหรับการรวบรวมกระดาษใช้แล้วหน้าเดียว
- รมรณรงค์ให้คนในหน่วยงานนำกระดาษที่ได้จากการรวบรวมไปใช้กระดาษหน้าสอง
- Reused เป็นกระดาษโน้ต/สมุดโน้ต แทนการใช้โพสต์อิท
- บันทึกข้อความที่ไม่เป็นทางการหรือบันทึกข้อความที่ทำเพื่อติดต่อภายใน สำนัก/กอง/กลุ่ม ให้พิจารณาผูกกระดาษที่ใช้งานไปเพียงหน้าเดียวมาใช้



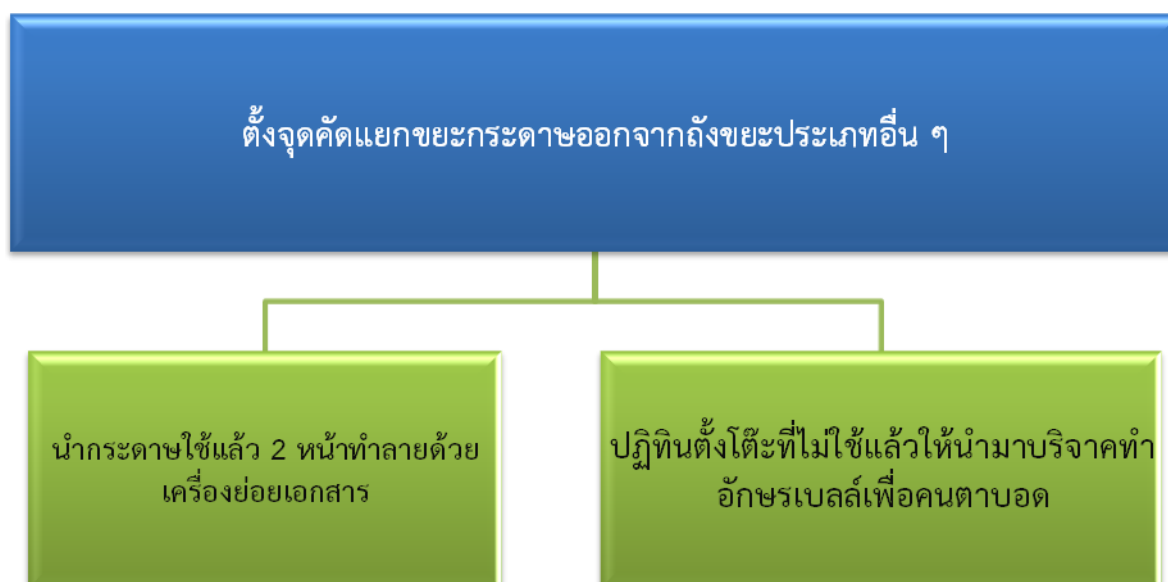
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



- การพิมพ์ (print) เอกสารสำหรับการตรวจสอบให้ใช้กระดาษที่ใช้งานไปเพียงหน้าเดียวมาใช้แทนกระดาษดี และลดความละเอียดของหมึกลง
- หลีกเลี่ยงการใช้กระดาษปะหน้าโทรสาร ชนิดเต็มแผ่น และหันมาใช้กระดาษขนาดเล็กที่สามารถตัดพับบนโทรสาร
- ซองเอกสารสามารถนำกลับมาใช้งานได้อีก โดยให้ใช้กระดาษที่ตัดแยกไว้หน้าเดียวนำมาปิดหน้าซองถึงผู้รับใหม่ได้อีก
- คัดแยกประเภทของกระดาษที่ใช้งาน และคัดแยกประเภทกระดาษขยะทุกครั้งก่อนทิ้ง



ลดภาระเพิ่มมูลค่าสร้างความสุขสู่การใช้ปริมาณกระดาษ



แหล่งข้อมูลอ้างอิง

- มูลนิธิศูนย์สื่อเพื่อการพัฒนา. ๒๕๕๖. *รู้หรือไม่ เราใช้กระดาษปีละเท่าไร?*
จาก <http://variety.teenee.com/foodforbrain/๕๒๒๔๕.html>, สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑
- กรมคุ้มครองสิทธิและเสรีภาพ. ๒๕๕๗. *คู่มือการลดใช้ปริมาณกระดาษ.*
จาก <http://www.ns.mahidol.ac.th/english/th/green/doc/knowledge.com>, สืบค้นเมื่อวันที่ ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑