

ความสอดคล้องกับนโยบาย : ☐ รัฐบาล เรื่อง

☒ กระทรวง เรื่อง คนไทยห่างไกลโรค และภัยสุขภาพ

☒ กรมอนามัย เรื่อง ส่งเสริมสุขภาพประชาชน ลด NCDs เสริมสร้างการดูแลผู้สูงอายุ

1. ชื่อโครงการ : โครงการพัฒนาศักยภาพผู้รับบริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ “LM ไทย ใส่ใจไลฟ์สไตล์”

2. ยุทธศาสตร์ : ส่งเสริมสุขภาพกลุ่มวัยและอนามัยสิ่งแวดล้อมสู่เมืองสุขภาพดี

3. ตัวชี้วัดยุทธศาสตร์ : ประชาชนอายุ 15-59 ปี มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 49

4. Cluster : กลุ่มเวชศาสตร์วิถีชีวิต

5. ภายใต้งิจกรรมสำคัญ/โครงการ : กิจกรรมที่ 9.5 การพัฒนาศักยภาพ ทักษะด้านส่งเสริมสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ/โครงการ ส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เตรียมพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุสุขภาพดี

6. แผนการจัดสรรงบประมาณ :

6.1 แผน : แผนงานยุทธศาสตร์เสริมสร้างให้คนมีสุขภาพที่ดี

6.2 ผลผลิต/โครงการ : โครงการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพแก่ประชาชน

7. หลักการและเหตุผล :

ในยุคที่เทคโนโลยีและการเปลี่ยนแปลงของสังคมอย่างรวดเร็วทำให้เกิดผลกระทบต่อวิถีชีวิตของคนไทย ทำให้คนไทยเผชิญกับแรงกดดันจากการทำงาน ความเครียด และความเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม ส่งผลต่อสุขภาพกายและใจที่ไม่ดี ประกอบกับการใช้ชีวิตที่ไม่สมดุล และไม่ได้คำนึงถึงสุขภาพของตนเอง อาจทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว รวมไปถึงภาระด้านการรักษาพยาบาลและค่าใช้จ่ายทางสุขภาพสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องนั้นการให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมจึงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันโรคและสร้างสุขภาพที่ดีในระยะยาว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการส่งเสริมวิถีชีวิตที่ดีสามารถลดภาระด้านสุขภาพและความเครียด

เวชศาสตร์วิถีชีวิตเป็นศาสตร์ทางการแพทย์ที่เน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม มุ่งจัดการปัญหาพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม โดยอาศัย 6 เสาหลักที่เป็นปัจจัยหลัก อันได้แก่ โภชนาการ กิจกรรมทางกาย สุขภาพจิต การนอนหลับ สารเสพติด และสัมพันธ์ภาพทางสังคม โดยอาศัยสหสาขาวิชาชีพบูรณาการในการวางแผนดูแลอย่างเป็นระบบ บนหลักฐานการแพทย์เชิงประจักษ์

โครงการพัฒนาศักยภาพผู้รับบริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ “LM ไทย ใส่ใจไลฟ์สไตล์” จึงถูกจัดตั้งขึ้นเพื่อส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่สมดุล ดีต่อสุขภาพจิต และร่างกาย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนไทยในยุคปัจจุบัน โดยมุ่งส่งเสริมแนวความคิดการใช้ชีวิตแบบมีสติ คำนึงถึงความสุขและความสุขในทุกช่วงเวลาของชีวิต รวมไปถึงการส่งเสริมความรู้ และแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง เพื่อให้สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน ทำให้เห็นคุณค่าในการดูแลตัวเองและสร้างความสมดุลระหว่างการทำงาน การพักผ่อน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต

8. วัตถุประสงค์ :

- 8.1 เพื่อส่งเสริมการรับรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และมีความสุข
- 8.2 เพื่อให้ความรู้และแนวทางปฏิบัติในการปรับพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้หลักการของเวชศาสตร์วิถีชีวิต
- 8.3 เพื่อให้สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน

9. เป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ:

9.1 เป้าหมายโครงการ	จำนวน	หน่วยนับ
จำนวนผู้รับบริการที่สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง ประชาชนที่สนใจ และ ชมรมผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม/โครงการ	40	คน
9.2 ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ	จำนวน	หน่วยนับ
เชิงปริมาณ : จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	80	ร้อยละ
เชิงคุณภาพ :		
1. ผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจ	80	ร้อยละ
2. ผู้เข้าร่วมมีความรู้เพิ่มขึ้น	60	ร้อยละ
เชิงเวลา : สามารถดำเนินงานได้ตามระยะเวลาที่กำหนด	8	เดือน

10. วิธีการดำเนินงาน:

- 10.1 จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติ
- 10.2 ประชาสัมพันธ์และรับสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 10.3 จัดอบรมการพัฒนาศักยภาพผู้รับบริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ “LM ไทย ใส่ใจไลฟ์สไตล์”
- 10.4 ประเมินความพึงพอใจ
- 10.5 จัดทำรายงานสรุปการดำเนินโครงการ

11. กิจกรรมดำเนินงาน/เป้าหมายกิจกรรมและประมาณการค่าใช้จ่าย

กิจกรรม	เป้าหมาย	กลุ่มเป้าหมาย	พื้นที่เป้าหมาย	ระยะเวลา ดำเนินการ (โปรตรระบุเดือน ที่ดำเนินการ)	ปริมาณ	หน่วยนับ	ราคา ต่อหน่วย (บาท)	รวมเป็นเงิน (บาท)
กิจกรรมสำคัญ (Key activity)	การพัฒนาศักยภาพ ทักษะด้านส่งเสริมสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และเฝ้าระวังภาวะสุขภาพ							
กิจกรรมที่ 1 อบรมพัฒนาศักยภาพ ผู้รับบริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ “LM ไทย ใส่ ใจไลฟ์สไตล์”	- เพื่อส่งเสริมการรับรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และมีความสุขสมดุล - เพื่อให้ความรู้และแนวทางปฏิบัติในการปรับพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้หลักการของเวชศาสตร์วิถีชีวิต - เพื่อให้สามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตรประจำวันได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน	- ผู้รับบริการที่สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง - ประชาชนที่สนใจ - ชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 40 คน คณะทำงาน 5 คน รวมทั้งสิ้น 45 คน	สถาบันพัฒนาสุขภาพะเขตเมือง	ตุลาคม - พฤศจิกายน 2568				

กิจกรรม	เป้าหมาย	กลุ่มเป้าหมาย	พื้นที่เป้าหมาย	ระยะเวลา ดำเนินการ (โปรตรระบุเดือน ที่ดำเนินการ)	ปริมาณ	หน่วยนับ	ราคา ต่อหน่วย (บาท)	รวมเป็นเงิน (บาท)
1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม					2x1x45	มือxวันxคน	35	3,150
2. ค่าอาหารกลางวัน					1x1x45	มือxวันxคน	120	5,400
รวม								8,550
รวมทั้งสิ้น								8,550

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้ โดยรายการที่ถัวเฉลี่ยต้องผ่านการพิจารณาเห็นชอบจากหัวหน้าหน่วยงาน

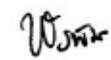
12. งบประมาณ : 8,550 บาท (แปดพันห้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน)
12.1 เงินงบประมาณ 8,550 บาท
12.2 เงินนอกงบประมาณ - บาท
13. ระยะเวลาดำเนินการ : เดือนตุลาคม - พฤศจิกายน 2568
14. พื้นที่เป้าหมาย/สถานที่ดำเนินโครงการ: สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง
15. กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ร่วมดำเนินการ : ผู้รับบริการที่สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง ประชาชนที่สนใจ และชมรมผู้สูงอายุ
16. กลุ่มผู้ใช้ประโยชน์/ ผู้รับบริการ : ผู้รับบริการ และประชาชนที่เข้าร่วม
17. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ :
1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีการรับรู้และความเข้าใจกับความสำเร็จของการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้และแนวทางปฏิบัติในการปรับพฤติกรรมสุขภาพตนเองด้วยศาสตร์วิถีชีวิต
18. ผู้รับผิดชอบโครงการ :
18.1 นางสาววิภาดา รุ่งงาม ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
18.2 นายพงศา โพชัย ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
18.3 นางสาวธัญญา ยุทธิภูมิ ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
18.4 นายธนบดี พึ่งเพื่อง ตำแหน่ง นักสังคมสงเคราะห์ปฏิบัติการ

19. ผู้จัดทำโครงการ

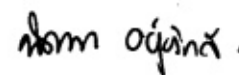

(นางสาววิภาดา รุ่งงาม)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ


(นายพงศา โพชัย)
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

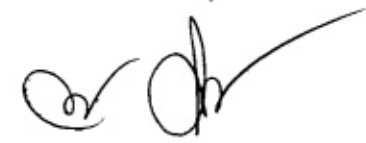
20. ผู้เสนอโครงการ


(นางพรพิมล คชประเสริฐ)
นายแพทย์ปฏิบัติการ
หัวหน้ากลุ่มงานเวชศาสตร์วิถีชีวิต

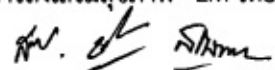
21. ผู้เห็นชอบโครงการ


(นางนิตยา อยู่ภักดี)
นายแพทย์ชำนาญการ
รองผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

22. ผู้อนุมัติโครงการ


(นายชลพันธ์ ปิยถาวรอนันต์)
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการสถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

หน่วยงานกลุ่มเวชศาสตร์วิถีชีวิต โครงการพัฒนาศักยภาพผู้รับบริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ “LM ไทย
ใส่ใจไลฟ์สไตล์” จำนวนเงิน 8,550 บาท



แผนการดำเนินงานและเบิกจ่ายงบประมาณ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

โครงการ: โครงการพัฒนาศักยภาพผู้รับบริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ "LM ไทย ใส่ใจไลฟ์สไตล์"

งบประมาณ: 8,550 บาท

หน่วยงาน: กลุ่มเวชศาสตร์วิถีชีวิต

ลำดับ (1)	ชื่อโครงการ/กิจกรรม (2)	เป้าหมายโครงการ ตามแผนปฏิบัติการ (3)	หน่วยนับ (4)	ช่วงเวลา ดำเนินการ (5)	แผนงาน/แผนเงิน (6)											แผนงาน/ งบประมาณรวม (7)	
					ไตรมาส 1			ไตรมาส 2			ไตรมาส 3			ไตรมาส 4			
					ค.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.		ก.ย.
1	โครงการพัฒนาศักยภาพผู้รับบริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ “LM ไทย ใส่ใจไลฟ์สไตล์”	จำนวนผู้รับบริการที่สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง ประชาชนที่สนใจ และชมรมผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม/โครงการ	คน	ค.ค. - พ.ย. 2568		40											
	กิจกรรมที่ 1 อบรมพัฒนาศักยภาพผู้รับบริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพ “LM ไทย ใส่ใจไลฟ์สไตล์”		บาท	ค.ค. - พ.ย. 2568		8,550										8,550	
รวมทั้งสิ้น						8,550										8,550	

หมายเหตุ: ในช่อง 6 แผนงาน/แผนเงิน ให้ใส่จำนวนผลงานและจำนวนเงินที่ดำเนินการ ที่คาดว่าจะดำเนินการได้เสร็จและค่าใช้จ่ายงบประมาณตามช่วงเวลา

ส.ว.  

*งบดำเนินงาน โครงการที่มีกิจกรรมประชุมอบรมสัมมนา ไม่เกิน 50% ของโครงการ / ไตรมาสแรกการเบิกจ่ายของโครงการต้องได้ 32% ขึ้นไป ไตรมาสที่ 2 53 % ไตรมาสที่ 3 75 % ไตรมาสที่ 4 100 %