



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี โทร.๐ ๓๖๒๐ ๐๓๓๔

ที่ สธ ๐๙๑๔.๐๘/ ๒๕๖๗

วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗

เรื่อง ขออนุมัติปรับแผนเงินบำรุง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ ครั้งที่ ๘

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี

ตามที่ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี ได้ดำเนินการจัดทำแผนเงินบำรุง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ และได้รับการอนุมัติเรียบร้อยแล้ว มีความจำเป็นในการปรับแผนเงินบำรุง รายการแผนจัดซื้อ/จัดจ้าง ครุภัณฑ์ และแผนงาน/โครงการ ดังนี้

๑. โครงการศึกษาดูงานคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗ จำนวน ๓,๙๒๐ บาท

๒. รายการครุภัณฑ์ : จัดซื้อเก้าอี้เพิ่มจำนวน ๕ ตัว และโต๊ะทำงานเพิ่ม จำนวน ๕ ตัว เพื่อรองรับเจ้าหน้าที่ที่มาปฏิบัติงานใหม่

ในการนี้ กลุ่มขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน จึงขอปรับแผนเงินบำรุงตามรายการข้างต้น รายละเอียดตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติต่อไปด้วย จะเป็นพระคุณ

๕

(นางศรีสุตา บุญขยาย)

นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี
-เพื่อโปรดพิจารณา

(นายวิชาญ ดำรงค์กิจ)

ร.ก.นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ
ประธานคณะกรรมการการเงินการคลังฯ

อนุมัติ

(นายประสาน ชัยวิรัตน์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๒ พิษณุโลก
ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี

- 5 ก.พ. 2567

แผนทางการเงินประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567

หน่วยงาน ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

เงินบำรุง

แผนประมาณการรายได้ - ค่าใช้จ่าย	
รายการ	ปีงบประมาณ พ.ศ.2567
รายได้	
รายได้ค่ารักษาพยาบาล OPD (เงินสด)	500,000.00
รายได้ค่ารักษาพยาบาล ประกันสังคม	3,000,000.00
รายได้ค่ารักษาพยาบาล จ่ายตรง	1,300,000.00
รายได้ค่ารักษาพยาบาล กทม.	
รายได้ค่ารักษาพยาบาล อปท.	150,000.00
รายได้ค่ารักษาพยาบาล คนใช้ทุพพลภาพ	-
รายได้ค่าตรวจ Inbody	100,000.00
รายได้ค่าใช้บริการห้องออกกำลังกาย ฟิตเนส	60,000.00
รายได้ค่าตรวจสุขภาพประจำปี	200,000.00
รายได้ค่าเลี้ยงดูเด็ก	150,000.00
รายได้ค่าลงทะเบียน	900,000.00
รวมรายได้	6,360,000.00
ค่าใช้จ่าย	
เงินเดือนและค่าจ้าง	
ค่าตอบแทนการปฏิบัติงานใน รพ. ตามภาระงาน	30,000.00
ค่าล่วงเวลา	60,000.00
ค่าวัสดุ	469,250.00
ค่าใช้สอย	1,442,280.00
ค่าสาธารณูปโภค	1,963,255.00
ค่าใช้จ่ายเดินทางไปราชการ	100,000.00
ค่าใช้จ่ายหลักสูตรการอบรมต่าง ๆ	730,000.00
ค่าใช้ไปประมาณควบคุมและบริหารโครงการเงินงบประมาณ พ.ศ. 2567 (เอกสารแนบ)	1,197,000.00
งบพัฒนาบุคลากร	130,000.00
โครงการขับเคลื่อนการส่งเสริมเพิ่มเด็กไทยเกิดดีมีคุณภาพ Give Birth Great World	522,243.00
รวมค่าใช้จ่าย	5,458,898.00
จัดซื้อเวชภัณฑ์ยา และเวชภัณฑ์ที่มีอายุ	
เวชภัณฑ์ยา	1,668,563.13
วัสดุการแพทย์	70,876.00
วัสดุวิทยาศาสตร์การแพทย์	297,710.00

วัสดุทันตกรรม	42,148.15
เวชภัณฑ์ที่มีใช้ยาอื่นๆ	0.00
รวมมูลค่าการจัดซื้อเวชภัณฑ์ยา และเวชภัณฑ์มีใช้ยา	2,079,297.28
แผนการลงทุนเพิ่ม	
รายการ	ปีงบประมาณ พ.ศ.2567
ครุภัณฑ์	8,688,518.28
อาคารและสิ่งปลูกสร้าง	82,000.00
รวมมูลค่าการจัดซื้อ/จัดจ้าง ครุภัณฑ์ อาคาร และสิ่งปลูกสร้าง	1,150,323.00
รวมรายการทั้งสิ้น	8,688,518.28
ส่วนต่างรายได้ หัก ค่าใช้จ่าย	-2,328,518.28
เงินบำรุงคงเหลือ ณ 30 กันยายน 2566	12,270,798.44
หนี้สินและภาระผูกพัน ณ 30 กันยายน 2566	

แผนจัดซื้อ / จัดจ้าง ครุภัณฑ์ เงินบำรุง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567

หน่วยงาน ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

ลำดับที่	รายการ	จำนวน (หน่วยนับ)	งานต่อเนื่อง ที่ผูกพันงบประมาณต่อไป	งานที่เสร็จภายในปี	แผนปฏิบัติการ			มูลค่า (บาท)	รวมทั้งสิ้น	หมายเหตุ	เหตุผลประกอบ
					ประเภทของราคาประเภทราคา (เดือน/ปี)	คาดว่าจะลงนามในสัญญา (เดือน/ปี)	คาดว่าจะมีการส่งมอบ (เดือน/ปี)				
1	เครื่องซิงเกิ้ลหมักระบบดิจิทัลพร้อมวัดความสูง	2 เครื่อง	-	2567	-	-	ธ.ศ.66 - ม.ค. 67	5,885	11,770.00	ทีม รพ. ทดแทนเครื่องเดิมที่ OPD 1 เครื่อง คลินิก LM 1 เครื่อง	ขอทดแทนเครื่องเดิม (OPD) และขอเพิ่มเติม เพื่อใช้ในคลินิก LM
2	เตียงขนาดแนบไทย พร้อมเบาะพร้อมผ้าจัดส่ง	1 หลัง	-	2567	-	-	ธ.ศ.66 - ม.ค. 67	6,000.	6,000.00	งานขนาดแนบไทย	ทดแทนของเดิม เนื่องจากเตียงขนาดเดิมไม่เหมาะสมกับการใช้
3	โทรศัพท์ตั้งโต๊ะ	3 เครื่อง	-	2567	-	-	ธ.ศ.-66	790.00	2,370.00	พัสดุ.	ขอทดแทนเนื่องจากอายุการใช้งานนาน ซ่อมไม่คุ้มค่าใช้จ่าย
4	พัดลมไค้จूर	2 เครื่อง	-	2567	-	-	ธ.ศ.-66	1,890.00	3,780.00	พัสดุ	อุดหนุน ห้องประชุมกาสะลอง (25ปี)
5	เครื่องปรับอากาศ 18000 BTU ยี่ห้อ Saijo Denki	1 ชุด	-	2567	-	-	ธ.ศ.-66	27,200.00	27,200.00	ห้องทัน	ทดแทน คอ.2 4120-001-0001-035 (16ปี)
6	เครื่องปรับอากาศ BTU 15000 BTU ยี่ห้อ Mitsubishi	1 ชุด	-	2567	-	-	ธ.ศ.-66	25,500.00	25,500.00	X-RAY	ทดแทน ศส.2 4120-001-0005-001 (23ปี)
7	เก้าอี้สำนักงานมีพนักพิง	1 ตัว	-	2567	-	-	ธ.ศ.-66	8,990.00	8,990.00	ผู้อำนวยการศูนย์ฯ	ขอทดแทน เนื่องจากเก้าอี้เดิม

แผนจัดซื้อ / จัดจ้าง ครุภัณฑ์ เงินบำรุง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567

หน่วยงาน ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

ลำดับที่	รายการ	จำนวน (หน่วยนับ)	งานต่อเนื่อง ที่ผูกพัน งบประมาณปี ต่อไป	งานที่ เสร็จ ภายในปี	แผนปฏิบัติการ			มูลค่า (บาท)	รวมทั้งสิ้น	หมายเหตุ	เหตุผลประกอบ
					ประกาศสอบ ราคา/ประกวด ราคา (เดือน/ปี)	คาดว่าจะลงนาม ใบสัญญา (เดือน/ปี)	คาดว่าจะมีการ ส่งมอบ (เดือน/ ปี)				
	โต๊ะทำงาน เหล็ก 4 ทิศพร้อม กระจก ขนาด 123*67*53 ซม.	1 ตัว	-	2567	-	-	ค.ศ.66 - ก.ย. 67	1,900.00	24,500.00		ขอใหม่ จำนวน 5 ตัว เนื่องจากชำรุดเสียหาย
10	โต๊ะคอม ขาเหล็ก 80*60*75 ซม	11 ตัว	-	2567	-	-	ค.ศ.66 - ก.ย. 67	3,500.00	38,500.00	วัยเรียนวัยรุ่น 1 ตัว/ สิ่งแวดล้อม 4 ตัว/สูงอายุ 3 ตัว/โรงพยาบาล 2 ตัว/ วัยทำงาน 1 ตัว รวม ทั้งหมด 11 ตัว	กลุ่มสิ่งแวดล้อม - ขอทดแทน จำนวน 4 ตัว เนื่องจากชำรุด, กลุ่มวัยเรียนวัยรุ่น . ขอทดแทน จำนวน 1 ตัว เนื่องจากชำรุด, กลุ่มสูงอายุ ขอทดแทน จำนวน 1 ตัว เนื่องจากชำรุด และขอ ใหม่ จำนวน 2 ตัว (คุณสมบัติ และเตรียมสำหรับเจ้าหน้าที่ ใหม่) โรงพยาบาล : ขอใหม่ 2 ตัว (ห้องตรวจ,และหน้าห้อง ฝังเข็ม), วัยทำงาน ขอใหม่ 1 ตัว (เตรียมสำหรับเจ้าหน้าที่ใหม่)
11	เครื่องตรวจความหวาน	1 เครื่อง	-	2567	-	-	ธ.ค.-66	6,500.00	6,500.00	วัยทำงาน	ขอใหม่ เพื่อสนับสนุนงาน Healthy canteen
12	เครื่องตรวจความเค็ม	1 เครื่อง	-	2567	-	-	ธ.ค.-66	4,500.00	4,500.00	วัยทำงาน	ขอใหม่ เพื่อสนับสนุนงาน Healthy canteen

แผนจัดซื้อ / จัดจ้าง ครุภัณฑ์ เงินบำรุง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567

หน่วยงาน ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

ลำดับที่	รายการ	จำนวน (หน่วยนับ)	งานต่อเนื่อง ที่ผูกพัน งบประมาณปี ต่อไป	งานที่ เสร็จ ภายในปี	แผนปฏิบัติการ			มูลค่า (บาท)	รวมทั้งสิ้น	หมายเหตุ	เหตุผลประกอบ
					ประเภทลอบ รพ.ประเภท รพ. (เดือน/ปี)	คาดว่าจะลงนาม ในสัญญา (เดือน/ปี)	คาดว่าจะมีการ ส่งมอบ (เดือน/ ปี)				
13	ชุดกล้องพร้อมอุปกรณ์	1 ชุด	-	2567	-	-	ม.ค.-67	80,000.00	80,000.00	ยุทธศาสตร์	ขอทดแทน เนื่องจากชุดกล้อง เดิม มีอายุการใช้งานนาน และ เริ่มเสื่อมสภาพ ภาพไม่คมชัด
14	Acovic Apron Basic 0.5 mmpb. Classic L (เสื้อตะกั่วป้องกันรังสี)	1 ชุด	-	2567	-	-	ธ.ค.-66	11,556.00	11,556.00	รพ. (x-ray)	ขอใหม่ เพื่อใช้ในห้อง x-ray
15	โทรทัศน์เคลื่อนที่ (สมาร์โฟน)	2 เครื่อง	-	2567	-	-	ธ.ค.-66	8,000.00	16,000.00	รพ. และอำนาจการ (งานการเงิน)	ซื้อแล้ว 1 เครื่อง และขอซื้อ เพิ่มเติม 1 เครื่อง เพื่อใช้ในงาน การเงิน
16	เตียงหัตถการ	1 หลัง	-	2567	-	-	ต.ค.-พ.ย.66	3,990.00	3,990.00	รพ.	ขอใหม่ : เปิดให้บริการคลินิก ฟื้นฟูสุขภาพ
17	เก้าอี้หัตถการ	1 ตัว	-	2567	-	-	ต.ค.-พ.ย.66	1,000.00	1,000.00	รพ.	ขอใหม่ : เปิดให้บริการคลินิก ฟื้นฟูสุขภาพ
18	ครุภัณฑ์โฆษณาและเผยแพร่ (กล้อง วงจรปิด CCTV พร้อมอุปกรณ์ติดตั้ง)	1 ระบบ	-	2567	-	-	พ.ย - ธ.ค. 66	455,285.00	455,285.00	อำนาจการ	ขอใหม่ เพื่อให้เกิดความ ปลอดภัยต่อทรัพย์สินของ ราชการ เจ้าหน้าที่ และ ประชาชนทั่วไปที่มาติดต่อ

แผนจัดซื้อ / จัดจ้าง ครุภัณฑ์ เงินบำรุง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567

หน่วยงาน ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

ลำดับที่	รายการ	จำนวน (หน่วยนับ)	งานต่อเนื่อง ที่ยุติ งบประมาณปี ต่อไป	งานที่ เสร็จ ภายในปี	แผนปฏิบัติการ			มูลค่า (บาท)	รวมทั้งสิ้น	หมายเหตุ	เหตุผลประกอบ
					ประกาศสน ราคาประกวด ราคา (เดือน/ปี)	คาดว่าจะลงนาม ใบสัญญา (เดือน/ปี)	คาดว่าจะมีการ ส่งมอบ (เดือน/ ปี)				
19	ครุภัณฑ์สำนักงาน (ระบบ บันทึกเสียงโทรศัพท์สาขาอัตโนมัติ ขนาด 48 เบอร์)	1 ระบบ	-	2567		-	พ.ย. - ธ.ค. 66	159,250.00	159,250.00	อำนาจการ	เพื่อปรับปรุงระบบการ ให้บริการของรพ. และการ ติดต่อประสานงานวิชาการ ต่าง ๆ และการประเมินความ พึงพอใจของเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ
20	เครื่องฉีดแรงดันสูง	1 เครื่อง	-	2567		-	พ.ย. - ธ.ค. 66	6,800.00	6,800.00	อำนาจการ	ขอใหม่ : เพื่อใช้สำหรับล้าง เครื่องปรับอากาศของหน่วยงาน
21	เครื่องเป่าลม	1 เครื่อง	-	2567		-	พ.ย. - ธ.ค. 66	2,800.00	2,800.00	อำนาจการ	ขอใหม่ : เพื่อใช้สำหรับล้าง เครื่องปรับอากาศของหน่วยงาน
22	ติดตั้งเครื่องปรับอากาศชนิดติดผนัง ขนาด 12000 BTU	1 ชุด	-	2567		-	ธ.ค. 66 - ม.ค. 67	16,157.00	16,157.00	อำนาจการ	ขอใหม่ : ติดตั้งบ้านพัก อำนาจการระดับสูง
23	ติดตั้งผ้าม่าน	1 งาน	-	2567		-	ธ.ค. 66 - ม.ค. 67	19,855.00	19,855.00	อำนาจการ	ขอใหม่ : ติดตั้งบ้านพัก อำนาจการระดับสูง
24	โทรทัศน์ LED Smart TV 43 นิ้ว	1 เครื่อง	-	2567		-	ธ.ค. 66 - ม.ค. 67	8,990.00	8,990.00	อำนาจการ	ขอใหม่ : ติดตั้งบ้านพัก อำนาจการระดับสูง
25	ตู้เสื้อผ้า 3 บาน	1 หลัง	-	2567		-	ธ.ค. 66 - ม.ค. 67	5,990.00	5,990.00	อำนาจการ	ขอใหม่ : ติดตั้งบ้านพัก อำนาจการระดับสูง

แผนจัดซื้อ / จัดจ้าง ครุภัณฑ์ เงินบำรุง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567

หน่วยงาน ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

ลำดับที่	รายการ	จำนวน (หน่วยนับ)	งานต่อเนื่อง ที่ผูกพัน งบประมาณปี ต่อไป	งานที่ เสร็จ ภายในปี	แผนปฏิบัติการ			มูลค่า (บาท)	รวมทั้งสิ้น	หมายเหตุ	เหตุผลประกอบ
					ประกาศสอบ ราคาประกวด ราคา (เดือน/ปี)	คาดว่าจะลงนาม ในสัญญา (เดือน/ปี)	คาดว่าจะมีการ ส่งมอบ (เดือน/ ปี)				
26	เครื่องชั่งน้ำหนัก (PieZo Scaler)	1 เครื่อง	-	2567		-	พ.ค. - มี.ค. 67	43,300.00	43,300.00	พันตรกรรม	ขอใหม่ : เครื่องเดิมชำรุด เนื่องจากมีอายุการใช้งานนาน และไม่สามารถซ่อมได้
รวมทั้งสิ้น									1,068,323.00		

แผนการใช้งบประมาณตามแผนงาน/โครงการ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

-หน่วยงาน ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

ลำดับ	โครงการ	กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
1	โครงการยกระดับการจัดการสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อม และเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการความเสี่ยงสุขภาพ และคุ้มครองสิทธิตามกฎหมายด้านสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	ประชุมการพัฒนาความร่วมมือในการขับเคลื่อนการดำเนินงานอนามัยสิ่งแวดล้อม เขตสุขภาพที่ 4	ต.ค.-66	6,650.00	เนื่องจากกรมอนามัยยังไม่ได้อนุมัติแผนปฏิบัติการของหน่วยงาน แต่มีความจำเป็นเร่งด่วนในการขับเคลื่อนนโยบายให้บรรลุเป้าหมาย จึงต้องดำเนินการก่อนแผนปฏิบัติการอนุมัติ
2	โครงการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ ชะลอชรา ชีวียืนยาว เขตสุขภาพที่ 4 ปี 2567	ประชุมขับเคลื่อนแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 4 ปี 2567 (ผ่านระบบออนไลน์)	ต.ค.-66	1,300.00	เนื่องจากกรมอนามัยยังไม่ได้อนุมัติแผนปฏิบัติการของหน่วยงาน แต่มีความจำเป็นเร่งด่วนในการขับเคลื่อนนโยบายให้บรรลุเป้าหมาย จึงต้องดำเนินการก่อนแผนปฏิบัติการอนุมัติ

แผนการใช้งบประมาณตามแผนงาน/โครงการ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

หน่วยงาน ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

ลำดับ	โครงการ	กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	จำนวนเงิน	หมายเหตุ
3	โครงการศึกษาดูงานคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) ประจำปีงบประมาณ 2567	ศึกษาดูงานคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)	1.ค.	3,920.00	เพื่อขอและพัฒนางานบริการในคลินิกมีคุณภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่รับบริการมากขึ้น
รวมทั้งสิ้น				11,870.00	

กลุ่มยุทธศาสตร์

รับที่ ๒ ๐๑-๐๑-๐๗

ว/ด/ป ๒๒-๒๒-๒๒

เวลา ๑๖.๐๐๑

ผู้รับ ๒๒๑

1. ชื่อโครงการ : โครงการศึกษาดูงานคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) ประจำปีงบประมาณ 2567

2. ยุทธศาสตร์: ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๔ ยกระดับองค์กรสู่ความเป็นเลิศ และมีธรรมาภิบาล
3. ตัวชี้วัดยุทธศาสตร์: ศูนย์ความเชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม และการส่งเสริมสุขภาพขั้นสูงของประเทศ
- 4: Cluster : โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ
5. ภายใต้กิจกรรมสำคัญ /โครงการสำคัญของกรมอนามัย:

โครงการสำคัญ	กิจกรรมสำคัญ
51.โครงการเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารภารกิจส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	51.3 การขับเคลื่อนองค์กรคุณภาพและสมรรถนะสูง

6. แผนการจัดสรรงบประมาณ: เงินบำรุง ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

7. หลักการและเหตุผล

เวชศาสตร์เพื่อการดำเนินชีวิต-หรือเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) หมายถึง วิธีการทางการแพทย์ที่ใช้แบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำเนินชีวิตส่วนบุคคล เพื่อป้องกัน รักษา และจัดการกับ โรคเรื้อรัง และแม้กระทั่งทำให้โรคเรื้อรังหายได้ ใน การดูแลสุขภาพแบบเวชศาสตร์เพื่อการดำเนินชีวิต (Lifestyle Medicine) เป็นหลักในการดำเนินชีวิต และแนวทางในการปฏิบัติ ช่วยให้ผู้ใช้บริการปฐมภูมิเข้าใจวิถีชีวิตส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร ด้วยการรวมปัจจัย การดำเนินชีวิตเข้ากับการปฏิบัติหรือการออกแบบโปรแกรมสุขภาพ ทำให้ผู้ใช้บริการดูแลสุขภาพสามารถสอนผู้ป่วยได้ อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยเน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายสม่ำเสมอ การโภชนาการ ทานอาหารที่มีคุณภาพและเหมาะสม การสังเกตและจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว การจัดการกับความเครียด การทำหรือง่าย ๆ แบบมีสติ (mindfulness) การนอนหลับ การลดน้ำหนัก การสนับสนุนทางสังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยหรือผู้รับบริการปรับปรุงสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีอย่างยั่งยืน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่วนบุคคลเหล่านี้สามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคเส้นเลือดในสมอง และโรคอื่น ๆ นอกจากนี้ยังช่วย เสริมสร้างสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้มีคุณภาพที่ดีมากขึ้นด้วย จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกร้อยละ 80 ของโรคเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือด สมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดผิดปกติ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 และโรคอ้วน สามารถป้องกันได้ เบื้องต้นเมื่อปรับเปลี่ยนเรื่องอาหาร (diet) และวิถีชีวิต (lifestyle) โรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคหัวใจ โรคอัลไซเมอร์ โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคกระเพาะ โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน และโรคอื่น ๆ สหรัฐอเมริกาเป็นประเทศที่มีค่าใช้จ่าย

ด้านการรักษาพยาบาลโรคเรื้อรังที่สูงกว่าทุกประเทศ โดยมีค่าใช้จ่ายต่อหัวสูงกว่า GDP (ผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ) มากกว่าสามเท่า และยิ่งสรุปอีกได้ว่า สหรัฐอเมริกาใช้เงินจำนวนมหาศาลถึง 3 ล้านล้านดอลลาร์ในการดูแลสุขภาพเรื้อรัง ซึ่งมากที่สุดเมื่อเทียบกับประเทศอุตสาหกรรมใด ๆ ดังนั้น ประชาชนในประเทศไทยก็เช่นกัน ปัจจุบันพบว่า ส่วนใหญ่มีแนวโน้มเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดัน ไขมัน และมะเร็ง เพิ่มสูงขึ้นทุกปี หากผู้ให้บริการด้านการแพทย์นำหลักการบูรณาการการป้องกันโรค (Integrate Prevention) ไว้ในขั้นตอนการทำงานของพวกเขาอาจทำให้จำนวนโรคเรื้อรังลดลงอย่างมาก รวมทั้งความทุกข์ ทรมานที่เกี่ยวข้องกับโรคเรื้อรัง และค่ารักษาพยาบาลสำหรับทั้งบุคคลและรัฐบาล แม้ว่าวิถีชีวิตทั้ง 6 ด้านดังกล่าว จะได้รับการยอมรับในวงกว้างว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมหาศาล แต่อุปสรรคของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพให้สำเร็จมีหลายปัจจัย เช่น ความเคยชิน ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ข้อจำกัดเรื่องเวลา สิ่งแวดล้อม ปัจจัยทางสังคมและเศรษฐกิจ เป็นต้น ทางองค์กรที่มีส่วนเกี่ยวข้องจึงร่วมกันผลิตแพทย์เฉพาะทางด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต เพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือให้บุคคลสามารถรับมือและจัดการกับอุปสรรคเหล่านั้นได้ บทบาทของแพทย์เวชศาสตร์วิถีชีวิตคือ ร่วมมือกับคนไข้ในการวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นเสาหลักของสุขภาพทั้ง 6 ด้าน โดยใช้วิธีการหลากหลาย เช่น การสนทนาเพื่อสร้างแรงจูงใจ การให้คำปรึกษาตามหลักจิตวิทยา การให้การศึกษา การตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ร่วมกัน การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อม การหาแรงสนับสนุนจากครอบครัว รวมทั้งช่วยคนไข้ให้เข้าถึงการบริการจากสหสาขาวิชาชีพด้านสุขภาพอื่น ๆ เช่น นักกำหนดอาหาร นักวิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นต้น เพื่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเฉพาะบุคคล นำไปสู่วิถีชีวิตใหม่ที่สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อเนื่อง และยั่งยืน

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี ได้มีการจัดให้มีบริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) เกิดขึ้นในโรงพยาบาลเพื่อส่งเสริมและให้คำแนะนำเพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพเพื่อให้ผู้รับบริการสามารถดูแลตนเอง หลังดำเนินงานยังพบจุดที่สามารถพัฒนาต่อยอดในการปฏิบัติงานได้ หากทีมโรงพยาบาลได้มีโอกาสในการไปศึกษาดูงานกับหน่วยงานอื่นที่ดำเนินงานได้ดีและมีมาตรฐาน จะสามารถนำมาต่อยอดและพัฒนางานบริการในคลินิกมีคุณภาพและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้รับบริการมากขึ้น จึงได้จัดทำโครงการศึกษาดูงานคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) ประจำปีงบประมาณ 2567 ขึ้น

8. วัตถุประสงค์:

8.1 เพื่อศึกษาการดำเนินงาน แลกเปลี่ยนรู้และพัฒนาระบบการให้บริการในคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)

9. เป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ:

9.1 เป้าหมายโครงการ	จำนวน	หน่วยนับ
ดำเนินงานการให้บริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)	1	คลินิก

9.2 ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ		
-		

กลุ่มยุทธศาสตร์ฯ

รับที่... ๒ ๐๑-๐๑-๒๗

ว/ค/ว/... ๒ ๐๖๐๗

เวลา... ๑๕.๐๐๒

ผู้รับ... ๒๗

10. วิธีการดำเนินงาน:

- 10.1 จัดทำโครงการและขออนุมัติโครงการ
- 10.2 วางแผนการจัดบริการ
- 10.3 ดำเนินการให้บริการตามแผนที่วางไว้
- 10.4 สรุปผลการดำเนินงาน

11. กิจกรรม/เป้าหมาย และประมาณการ งบประมาณ:

ลำดับ	กิจกรรม	เป้าหมาย/ กิจกรรม	ระยะเวลา ดำเนินการ	ประมาณการ	งบ ประมาณ
1.	ศึกษาดูงานคลินิกเวช ศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine)	1 แห่ง	กุมภาพันธ์	-ค่าเบี้ยเลี้ยง 1,920 บาท -ค่าน้ำมันรถ 2,000 บาท	3,920
รวมเป็นเงิน (สามพันเก้าร้อยยี่สิบบาทถ้วน)					3,920

หมายเหตุ 1. ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้ โดยรายการที่ถัวเฉลี่ยต้องผ่านการพิจารณาเห็นชอบจากหัวหน้าหน่วยงาน

2. แนบแผนการดำเนินงานและการเบิกจ่ายท้ายโครงการ

3. แนบแผนการบริหารความเสี่ยง(โครงการที่มีงบประมาณตั้งแต่ 500,000 บาทขึ้นไป) หรือโครงการสำคัญที่หน่วยงานพิจารณาว่าส่งผลกระทบต่อการบรรลุเป้าประสงค์/ตัวชี้วัด/เป้าหมายตามแผนยุทธศาสตร์ฯ

12. งบประมาณ: 3,920 (สามพันเก้าร้อยยี่สิบบาทถ้วน)

12.1 เงินนอกงบประมาณ : เงินบำรุงศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี จำนวน 3,920 บาท

13. ระยะเวลาดำเนินการ:

เดือน กุมภาพันธ์ 2567

13. พื้นที่เป้าหมาย / สถานที่ดำเนินโครงการ

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

โครงการศึกษาดูงานคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) ประจำปีงบประมาณ 2567 จำนวน 3,920 บาท

กลุ่มยุทธศาสตร์ฯ
รับที่ ๒๕ ๐๑-๐๔-๖๗
ว/ค/ป ๒.๓๗ ๖๗
เวลา 16-๐๐๔
ผู้รับ.....

14. กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ร่วมดำเนินการ
เจ้าหน้าที่ ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

15. กลุ่มผู้ใช้ประโยชน์ / ผู้รับบริการ (ถ้ามี)
ผู้รับบริการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี

16. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ
ผู้รับบริการได้รับบริการการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามวิถีชีวิต

17. ผู้รับผิดชอบโครงการ
ชื่อสกุล นางสาวฝน สายสุ่ม ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

18. ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวฝน สายสุ่ม)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
หัวหน้าคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต

19. ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายสมศักดิ์ วงศ์สุวรรณ)
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
ประธานคณะกรรมการพัฒนาคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต

20. ผู้อนุมัติโครงการ

(นายประสาน ชัยวิรัตน์)
นายแพทย์เชี่ยวชาญ(ด้านเวชกรรม)
ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก
ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี