

1. ชื่อโครงการ : ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานอนามัยสิ่งแวดล้อมและ เวชศาสตร์วิถีชีวิต เขตสุขภาพที่ 11
2. ยุทธศาสตร์ : ยกระดับองค์กรสู่ความเป็นเลิศ และมีธรรมาภิบาล

3. เป้าประสงค์ : ยกระดับต้นแบบการดำเนินงานด้านสุขภาพในสถานที่ท่องเที่ยว  
ยกระดับคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิตศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

4. ตัวชี้วัดตามเป้าประสงค์ :

1. ร้านอาหารผ่านมาตรฐานส้วมสาธารณะไทยในสถานที่ท่องเที่ยว
2. คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิตศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช ผ่านมาตรฐาน

5. กลุ่มงาน : กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

6. หลักการและเหตุผล :

ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช รับผิดชอบพื้นที่ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนบน ประกอบด้วยจังหวัดกระบี่ พังงา ภูเก็ต ระนอง ชุมพร สุราษฎร์ธานี และนครศรีธรรมราช ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีชื่อเสียงในด้านการท่องเที่ยว ส้วมสาธารณะที่ให้บริการตามสถานที่ราชการ โรงเรียน และสถานที่สาธารณะอื่นๆ ในแต่ละวันจะมี คนใช้บริการเป็นจำนวนมาก เนื่องจากผู้มาใช้บริการมีสุขภาพส่วนบุคคลแตกต่างกัน ดังนั้นส้วมสาธารณะ ในที่สาธารณะจึงอาจเป็นแหล่งสะสมของเชื้อก่อโรค ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้ใช้ส้วมสาธารณะ และ สามารถก่อให้เกิดการแพร่ระบาดได้ ซึ่งอาจทำให้เกิดเชื้อโรคระบบทางเดินอาหาร เช่น เชื้ออุจจาระร่วง เชื้อ ไวรัสตับอักเสบบีชนิดเอ เป็นต้น เชื้อโรคกลุ่มนี้อาจแฝงอยู่ตามจุดต่างๆ ของส้วมสาธารณะ เช่น ชักโครก อ่าง ล้างมือ หรือแม้กระทั่งลูกบิดประตู ทั้งนี้หากมีการสัมผัสเชื้อในปริมาณมากพอ และสามารถผ่านเข้าไปใน ร่างกาย เช่น ผ่านทางปาก หรือสัมผัสผิวหนัง ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่าการแพร่กระจายของเชื้อก่อโรคมะเร็งที่มาจากส้วมได้ จึงเรียกกลุ่มอาการที่มีที่มาจากการใช้ห้องส้วมว่า “Toilet syndrome” การพัฒนาปรับปรุงให้มีการดูแลรักษาความสะอาดของส้วมสาธารณะให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน ส้วมสาธารณะ (HAS) โดยเน้นพัฒนาส้วมสาธารณะให้บรรลุ 3 เรื่อง คือ สะอาด เพียงพอ ปลอดภัย ให้ได้มาตรฐาน (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

นอกจากนี้ในการใช้ชีวิตประจำวันของเราในปัจจุบันมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้เรามีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง รวมทั้งการรับประทานอาหารในปริมาณที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย รับประทานอาหารรสหวานจัด เค็มจัด และอาหารที่มีไขมันสูงเหล่านี้ จะทำให้เกิดภาวะอ้วน เกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมองซึ่งอาจจะตีบหรือแตกได้ นอกจากนี้ การสูบบุหรี่เป็นประจำ ก็จะทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง การดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งโรคมะเร็งต่างๆได้ เมื่อประกอบกับความเครียดและการพักผ่อนไม่เพียงพอรวมกันและสะสมเรื้อรังไปนาน ๆ ก็นำไปสู่การเกิดกลุ่มโรค NCDs ขึ้นได้ ตามแนวทางการดูแลแบบ “เวชศาสตร์วิถีชีวิต” (Lifestyle Medicine) มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเพื่อสุขภาพรายบุคคล (Individualized care) โดยการผสมผสานและบูรณาการศาสตร์การรักษาดังๆ มาวางแผนปรับรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวัน ลดปริมาณการบริโภคที่ไม่จำเป็นลง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพอย่างค่อยเป็นค่อยไป ให้ผู้ป่วยเกิดแรงจูงใจ และมีความสุขในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง มีทีมสหสาขาวิชาชีพที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ได้แก่ แพทย์ พยาบาล นักโภชนาการ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา นักกายภาพบำบัด เป็น Coaching โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช โดยคลินิกส่งเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำแผนพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม และการจัดบริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต ให้บุคลากรมีความรู้ ความสามารถ และพัฒนาระบบการบริการเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) และอนามัยสิ่งแวดล้อม ประจำปีงบประมาณ 2568 จึงได้จัดทำโครงการ “ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานอนามัยสิ่งแวดล้อม และ เวชศาสตร์วิถีชีวิต เขตสุขภาพที่ 11” ขึ้น

7. วัตถุประสงค์ของโครงการ :

1. เพื่อยกระดับการดำเนินงานสุขภาพสิ่งแวดล้อมในสถานที่ท่องเที่ยว เขตสุขภาพที่ 11
2. เพื่อยกระดับคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต ศูนย์อนามัยที่ 11 ให้ได้ตามมาตรฐาน

8. เป้าหมายและตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ:

| 8.1 กลุ่มเป้าหมายโครงการ                                           | จำนวน | หน่วยนับ |
|--------------------------------------------------------------------|-------|----------|
| 1.คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต ศูนย์อนามัยที่ 11 ผ่านการประเมินมาตรฐาน | 1     | แห่ง     |
| 2.ร้านอาหาร ได้รับการประเมินมาตรฐานส้วมสาธารณะในสถานที่ท่องเที่ยว  | 1     | แห่ง     |
| 8.2 ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ                                  | จำนวน | หน่วยนับ |
| เชิงปริมาณ : จำนวนผู้เข้าร่วมประชุมไม่น้อยกว่าร้อยละ               | 80    | ร้อยละ   |
| เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมประชุม                 | 80    | ร้อยละ   |

9. วิธีการดำเนินงานของโครงการ

- 9.1 จัดทำโครงการ
- 9.2 เสนอโครงการเพื่อให้ผู้บริหารลงนามอนุมัติ
- 9.3 ดำเนินการตามกิจกรรมของโครงการ คือบรรยาย ศึกษาดูงาน
- 9.4 สรุปผล
- 9.5 จัดทำข้อเสนอเพื่อการดำเนินงานครั้งต่อไป เสนอผู้บังคับบัญชา

10. กิจกรรม/เป้าหมาย และประมาณการงบประมาณ

| เป้าหมายของกิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ระยะเวลา/<br>สถานที่                                                                                                                                        | วิธีการ                     | ประมาณการงบประมาณ                                                                                                                                                                                                                       | งบประมาณ<br>(บาท) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| -รองอธิบดีกรมอนามัยและผู้ติดตาม 2 คน<br>-ผู้อำนวยการสำนัก/กอง กรมอนามัย หรือตัวแทน 8 คน<br>-ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยหรือตัวแทน 2 คน<br>-ผู้บริหารและหัวหน้ากลุ่มงาน ศูนย์อนามัยที่ 11 จำนวน 12 คน<br>-เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 11 กลุ่มงานละ 3 คน รวม 33 คน<br>-พนักงานขับรถ 3 คน<br>รวมจำนวน 60 คน | วันที่ 9-10 ก.พ.68<br>สถานที่ :<br>1.ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ณ ห้องประชุมศูนย์อนามัยที่ 11<br>2. ศึกษาดูงาน ณ. ร้านอาหารทูเดย์ คาเฟ่ อำเภอสามพราน จ.นครปฐม | -บรรยาย<br>-ศึกษาดูงาน<br>- | -ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 25 บาท x 4 มื้อ x 60 คน = 6,000.- บาท<br>-ค่าอาหารกลางวัน 150 x 2 มื้อ x 60 คน = 18,000. บาท<br>-ค่าอาหารเย็น 300 x 1 มื้อ x 20 คน = 6,000. บาท<br>-ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง 4,000.- บาท<br>รวมเงิน 34,000.- บาท | 34,000.-          |

หมายเหตุ 1. ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถตรวจสอบได้

11. งบประมาณของโครงการ :

- 11.1 เงินงบประมาณ : งบดำเนินงาน 34,000.- บาท (สามหมื่นสี่พันบาทถ้วน)
- 11.2 เงินนอกงบประมาณ.....บาท

12. ระยะเวลาดำเนินการของโครงการ : วันที่ 9-10 กุมภาพันธ์ 2568

13. กลุ่มผู้ใช้ประโยชน์ / ผู้รับบริการ (ถ้ามี) : ประชาชนในเขตรับผิดชอบศูนย์อนามัยที่ 11 และ เจ้าหน้าที่ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

14. ผลที่คาดว่าจะได้รับ :

1. มีต้นแบบการดำเนินงานด้านสิ่งแวดล้อมที่ได้มาตรฐานเพิ่มขึ้น
2. คลินิกส่งเสริมสุขภาพพัฒนาการให้บริการแบบเวชศาสตร์วิถีชีวิตที่ได้มาตรฐาน
3. บุคลากรได้รับการพัฒนาศักยภาพในการดูแลตนเอง และให้บริการแบบเวชศาสตร์วิถีชีวิต

15. ผู้รับผิดชอบ/ผู้เห็นชอบโครงการ กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น ศูนย์อนามัยที่ 11

(นายวันชัย เอียงกุลเชาว์)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

16. ผู้ตรวจสอบงบประมาณ

(นางจิตติมา นาคะนนท์)

นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ

18. ผู้อนุมัติโครงการ

(นายแพทย์สิทธิพงษ์ ยิ้มสวัสดิ์)

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

หน่วยงาน กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น.. โครงการที่..... จำนวนเงิน 21,000.- บาท (สองหมื่นหนึ่งพันบาทถ้วน)

ประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานอนามัยสิ่งแวดล้อม และเวชศาสตร์วิถีชีวิต เขตสุขภาพที่ 11

วันที่ 9-10 กุมภาพันธ์ 2568

ณ ห้องประชุมสิริธรรมนคร ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

---

วันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2568

08.30-08.45 น. ลงทะเบียน

08.45-09.00 น. พิธีเปิด

โดย...แพทย์หญิงนงนุช ภัทรอนันตพ รองอธิบดีกรมอนามัย

09.00-10.30 น. บรรยาย...“สถานการณ์การดำเนินงานสุขภาพอาหารในพื้นที่เขตสุขภาพที่ 11”

โดย...ดร.ชัยณรงค์ แก้วจำนงค์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

หัวหน้ากลุ่มภารกิจขับเคลื่อนยุทธศาสตร์และพัฒนากำลังคน ศูนย์อนามัยที่ 11

10.30-12.00 น. บรรยาย...“ต้นแบบการดำเนินงานสุขภาพอาหารจังหวัดนครศรีธรรมราช”

โดย...นายกฤตธน พงศ์ธนากุล นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

หัวหน้ากลุ่มพัฒนานามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ 11

12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00-15.00 น. บรรยาย...“มาตรฐานสิ่งแวดล้อมไทยและต้นแบบมาตรฐานสิ่งแวดล้อมไทยในสถานที่ท่องเที่ยว

โดย...นายกฤตธน พงศ์ธนากุล นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

หัวหน้ากลุ่มพัฒนานามัยสิ่งแวดล้อม ศูนย์อนามัยที่ 11

15.00-15.45น. ออกเดินทางไปศึกษาดูงานต้นแบบมาตรฐานสิ่งแวดล้อมไทยในสถานที่ท่องเที่ยว

15.45-18.00 น. ศึกษาดูงานต้นแบบมาตรฐานสิ่งแวดล้อมไทยในสถานที่ท่องเที่ยว และมอบเกียรติบัตร ที่  
ร้านอาหารทูเดย์ คาเฟ่ อ.ลานสกา จ.นครศรีธรรมราช

โดย...นายกฤตธน พงศ์ธนากุล นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ และคณะ

ศูนย์อนามัยที่ 11

วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2568

- 09.00-09.30 แลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปผลการศึกษาดูงาน  
โดย...นายกฤตธน พงศ์ธนากุล นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ และคณะ  
ศูนย์อนามัยที่ 11
- 09.30-10.30น. บรรยาย “การดำเนินงานพัฒนาเครือข่ายคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิตและแนวทางการฝึก  
ปฏิบัติงาน สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ เขตสุขภาพที่ 11”  
โดย...นายแพทย์สมปราชญ์ จิตรศรีสวัสดิ์ นายแพทย์ชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มการแพทย์  
และเทคนิคบริการ โรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช
- 10.30-12.00น. บรรยาย “การดำเนินงานคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต ศูนย์อนามัยที่ 11”  
โดย...นายแพทย์รักษิต พิศสอาด นายแพทย์ชำนาญการ โรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ 11  
นครศรีธรรมราช
- 12.00-13.00น. พักรับประทานอาหาร
- 13.00-15.30น. อภิปราย แลกเปลี่ยนเรียนรู้คลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช  
โดย...แพทย์หญิงนงนุช ภัทรอนันตนพ รองอธิบดีกรมอนามัยและคณะ
- 15.30-16.30น. สรุปผลการประชุม

\*\*\*\*\*

หมายเหตุ อาหารว่างและเครื่องดื่ม เข้า 10.15 – 10.30 น. , บ่าย 14.30 – 14.40 น. ๑/๒