



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ยกระดับการดูแลสุขภาพ ตนเองด้วย...

Lifestyle Medicine

การประชุมเชิงปฏิบัติการยกระดับการมีส่วนร่วมและกระชับมิตรเครือข่าย
ในการกิจการส่งเสริมสุขภาพเพื่อประชาชนในระดับพื้นที่
ระหว่างวันที่ 26 - 28 มิถุนายน 2567 ณ โรงแรมปรีนซ์ พาเลซ กรุงเทพมหานคร

<https://www.anamai.moph.go.th/>



ผู้ช่วยอธิบดีกรมอนามัย และ ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมสุขภาพ
นายแพทย์ปกรณ์ ตุงคะเสรีรักษ์



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

1

ความสูญเสียทางเศรษฐกิจจาก **NCDs**

฿ = 9.7 % ของ GDP (2562)

= 1.6 ล้านล้านบาท

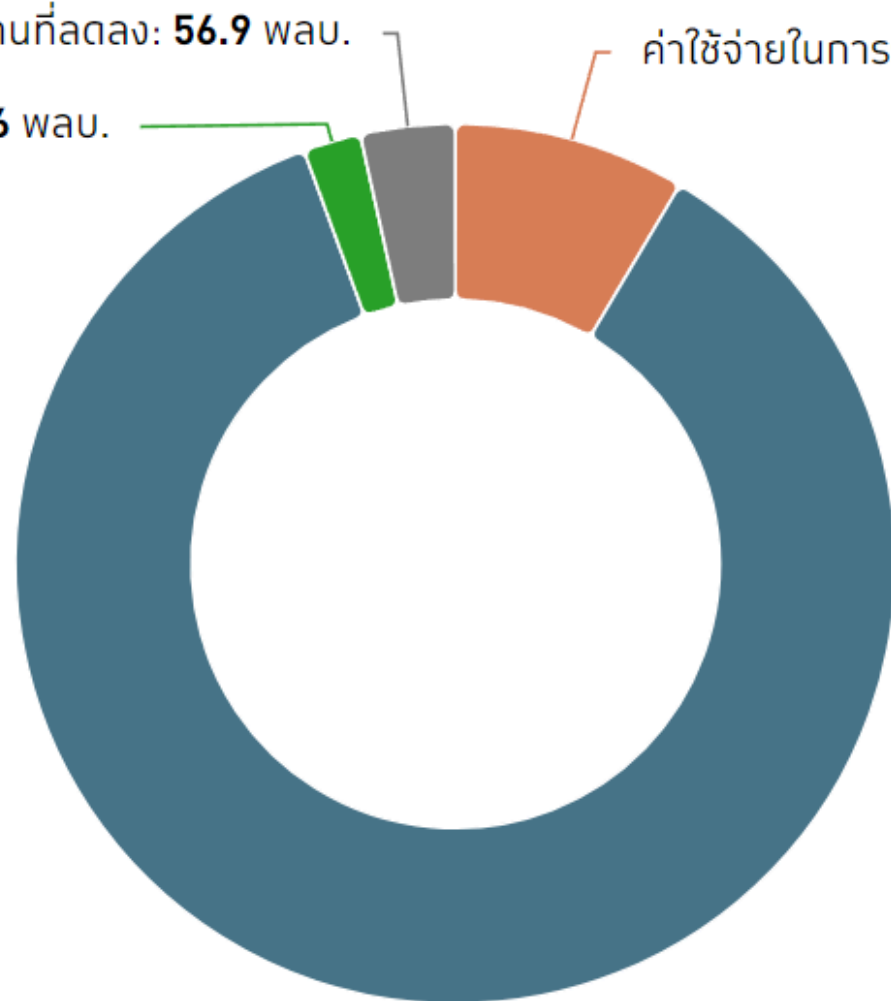
องค์การอนามัยโลก 2562

โครงสร้างของต้นทุนทางสังคมจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในประเทศไทย (เทียบเท่า 9.7% ของ GDP)

ประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลง: 56.9 wau.

ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล: 139.3 wau.

การขาดงาน: 34.6 wau.



การออกจากตลาดแรงงาน: 1,406.8 wau.

2

ปัญหาปากท้อง

ประชาชนให้ความสำคัญอันดับ



- ปากท้องดี สุขภาพดี
- focus "พฤติกรรม" มากขึ้น
- ใช้ทุนทางสังคม อย่างเพียงพอ
- อัปเดตงานเดิม เพิ่มมูลค่า

กระตุ้นหรือจูงใจด้วยความร่วมมือ
จากสังคมทุกภาคส่วน

(whole-of-society approach)

สถาบันวิจัยเศรษฐกิจป๋วย อึ๊งภากรณ์ 2566



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

สถิติคนไทย **เสียชีวิต** จากโรค NCDs

ประมาณ

380,400 คน/ปี

เฉลี่ย **44** คน/ชม.



อัตราการ

เสียชีวิต

สูงถึง **77%**

ยุทธศาสตร์การดูแลสุขภาพด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม พ.ศ. 2566-2570



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

พันธกิจ

ประชาชนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดี

ขับเคลื่อนงานวิจัย เทคโนโลยี นวัตกรรม และการเข้าถึง บริการสุขภาพ

การพัฒนาระบบบริการสุขภาพด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต
โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน
ส่งเสริมบริการและยกระดับคุณภาพ LM

- ปฐมภูมิ
- ทุติยภูมิ/ตติยภูมิ
- ศูนย์ความเป็นเลิศ
- ภาคเอกชน

การวิจัยเทคโนโลยีและนวัตกรรม
เกี่ยวกับเวชศาสตร์วิถีชีวิต

- Model Development
- งานวิจัย/นวัตกรรม
- Pre-clinic
- Clinic
- Social & Community
- ศูนย์การจัดการความรู้

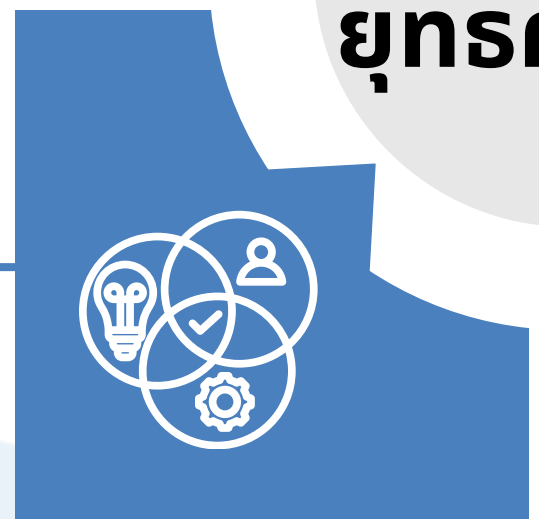
ยุทธศาสตร์

1
บริการ LM



ยุทธศาสตร์

3
องค์ความรู้ วิจัย นวัตกรรม



4
ยุทธศาสตร์

ยุทธศาสตร์

2
กำลังคน



ยุทธศาสตร์

4
นิเวศและสภาพแวดล้อม



ผลิตและพัฒนาศักยภาพกำลังคนด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่องให้มีสมรรถนะและทักษะด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต
ผลิต และพัฒนากำลังคน LM

- Med
- Non – Med
- LM Coach
- อสม.
- ภาคเอกชน

สร้างระบบนิเวศเพื่อสนับสนุนการมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต
นิเวศใหม่เพื่อการมีสุขภาพดี (New Eco-system)

- เมืองสุขภาพ
- ความรอบรู้ด้านสุขภาพ
- กิจกรรม/กิจการ/สปท. เพื่อส่งเสริมสุขภาพ

พันธกิจ

ผลิตและพัฒนา ศักยภาพกำลังคน ขั้วเคลื่อนระบบ บริการสุขภาพ

สร้างมูลค่า เพิ่มพัฒนาสู่สังคม สุขภาวะด้วยหลัก LM

เป้าหมาย :

“ประชาชนมีวิถีชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีและการมีสังคมสุขภาวะ”

วิสัยทัศน์:

ประเทศไทย 2030: คนไทยทุกคนมีวิถีชีวิตที่ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีมุ่งสู่ การเป็นสังคมสุขภาวะ โดยหลักการของเวชศาสตร์วิถีชีวิตฯ

รูปแบบการจัดบริการคลินิกเวชศาสตร์วิถีชีวิต



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กำลังคน

LM Doctor

By **สมาคมฯ** ค่าลงทะเบียนเรียน Mini LM 35,000 บาท
ระยะเวลาเรียน 12 วัน ใน 1 – 3 เดือน

จำนวน LM Doctor

Mini LM จำนวน 518 คน
อว. LM จำนวน 200 คน / สอบ อว. ปี 2567 จำนวน 140 คน

LM Non-MD

By **กรมอนามัย** ค่าลงทะเบียนเรียน
By **สมาคมฯ** ค่าลงทะเบียนเรียน
22,000 บาท ระยะเวลาเรียน 9 วัน

จำนวน LM Non-MD

Basic LM จำนวน 100 คน
LMN (LM FOR NON-MD)
จำนวน 115 คน

ภาคประชาชน / อสม.

อยู่ระหว่างการวางแผนดำเนินงานสำหรับอสม.
By **สมาคมฯ** อยู่ระหว่างออกแบบหลักสูตร LMC
ยังไม่กำหนดค่าลงทะเบียน ระยะเวลาเรียน 9 วัน

จำนวน LM Coach

LM COACH
จำนวน 62 คน

LM Clinic

Level 1 Primary Care Setting

LM non-med
LM Coach



Basic Lifestyle Modification

- Screening
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- Lifestyle Prescription (8 pillars)
- Personalize approach
- Tele-consultation
- สามารถส่งต่อไปยังคลินิกเฉพาะทางได้

Community

- Health Station
- HL Rider
- Self Care

swสต.

Level 2 Secondary Care Setting

LM Doctor
LM Non-MD
LM Coach



Intensive Lifestyle Modification

- Therapeutic Lifestyle Change
- วัตถุประสงค์ประกอบของร่างกายได้
- ค่าสุขภาพ / In-patient Lifestyle Modification Program
- Transitional Care
- (ระบบดูแลต่อเนื่องหลังจำหน่าย)

**swช.
คลินิกเอกชน**

1 + 2 + 3

Level 3

LM Doctor
LM non-med
LM Coach



Lifestyle Medicine Special Center

- ตรวจประเมินความเสี่ยงขั้นสูง
 - Sleep Lab
 - Nutrigenomics
 - Precision Medicine
- ศูนย์เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน
- คลินิกเฉพาะโรคบูรณาการ LM

**swท. / swศ.
sw.เอกชน**

การขยายเวชศาสตร์วิถีชีวิต **สู่บริการปฐมภูมิ**



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กลุ่มเป้าหมาย :

- NCD
- กลุ่มดี/กลุ่มเสี่ยง ทุกกลุ่มวัย

“มาตรการหลัก LM: 6 Pillars”

การจัดบริการ LM ใน sw.สส. ศอ 1,3,7, สสม.

- พัฒนา Health Coacher
- Health/Lifestyle Screening (Biopsychosocial)
- HP/PP/Medical/Alternative/Traditional Med. Program
- Lifestyle/Behavior Modification Program

Social Empowerment



การจัดสภาพแวดล้อมในชุมชน/สังคมที่เอื้อต่อวิถีชีวิตที่สร้างสุขภาพ (Healthy Comm./City)

- การพัฒนาสิ่งแวดล้อม
- การพัฒนานโยบายสาธารณะ
- การสร้างความเข้มแข็งของชุมชน
- พัฒนาทักษะ/สร้าง HL ชุมชน

Lifestyle Problem



ส่งต่อ



Maintenance

หน่วยบริการปฐมภูมิ/ทุติยภูมิ/ตติยภูมิ

Health Station



เครื่องชั่งน้ำหนัก



สายวัดรอบเอว

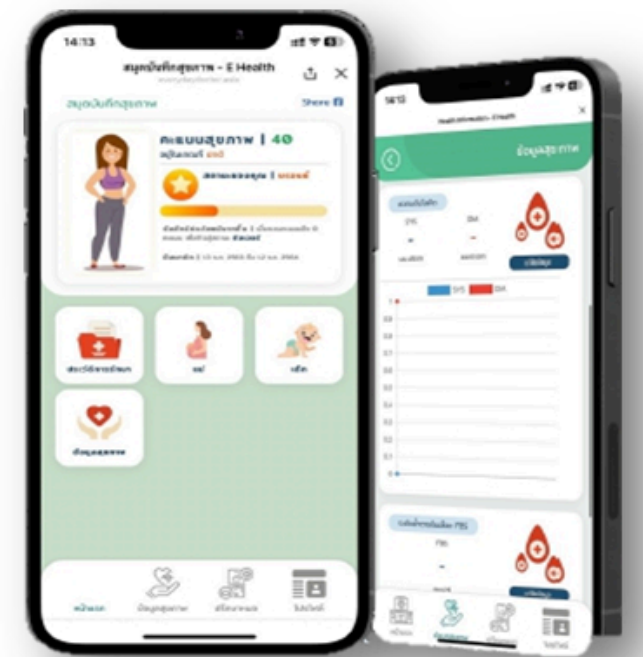
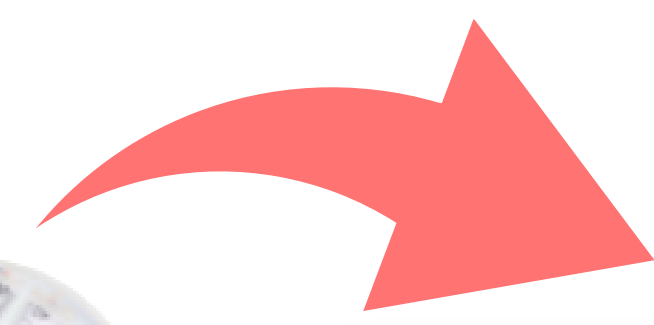


เครื่องวัดความดัน



เครื่องวัดระดับน้ำตาลในเลือด

กระเป๋าพกพา



Uploading ...



Platform

LINE OFFICIAL ACCOUNT



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

HOW TO IMPLEMENTATION 6 BUILDING BLOCKS CONCEPT



- Lifestyle Prescription (8 pillars)
- Certified body
- Learning & training center
- LM guideline

Health Book
Line OA Lifestyle medicine

Value based health care
(focus NCD in working questionnaire)

- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
- กรมบัญชีกลาง
- สำนักงานประกันสังคม



หน่วยงานที่ดูแล

- แพทยสภา
- สมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทย
- กรมอนามัย
- KALM

หลักสูตร

- LM Doctor
- หลักสูตร Non-MD
- หลักสูตรภาคประชาชน / อสม.

LM Clinic

- Sleep test
- Nutrigenomics
- Precision Medicine

คลินิกเฉพาะโรคบูรณาการ LM

- DM remission Clinic
- NCDs Clinic
- Cancer Survivorship Clinic

Health Sector

- กระทรวงสาธารณสุข
- องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ

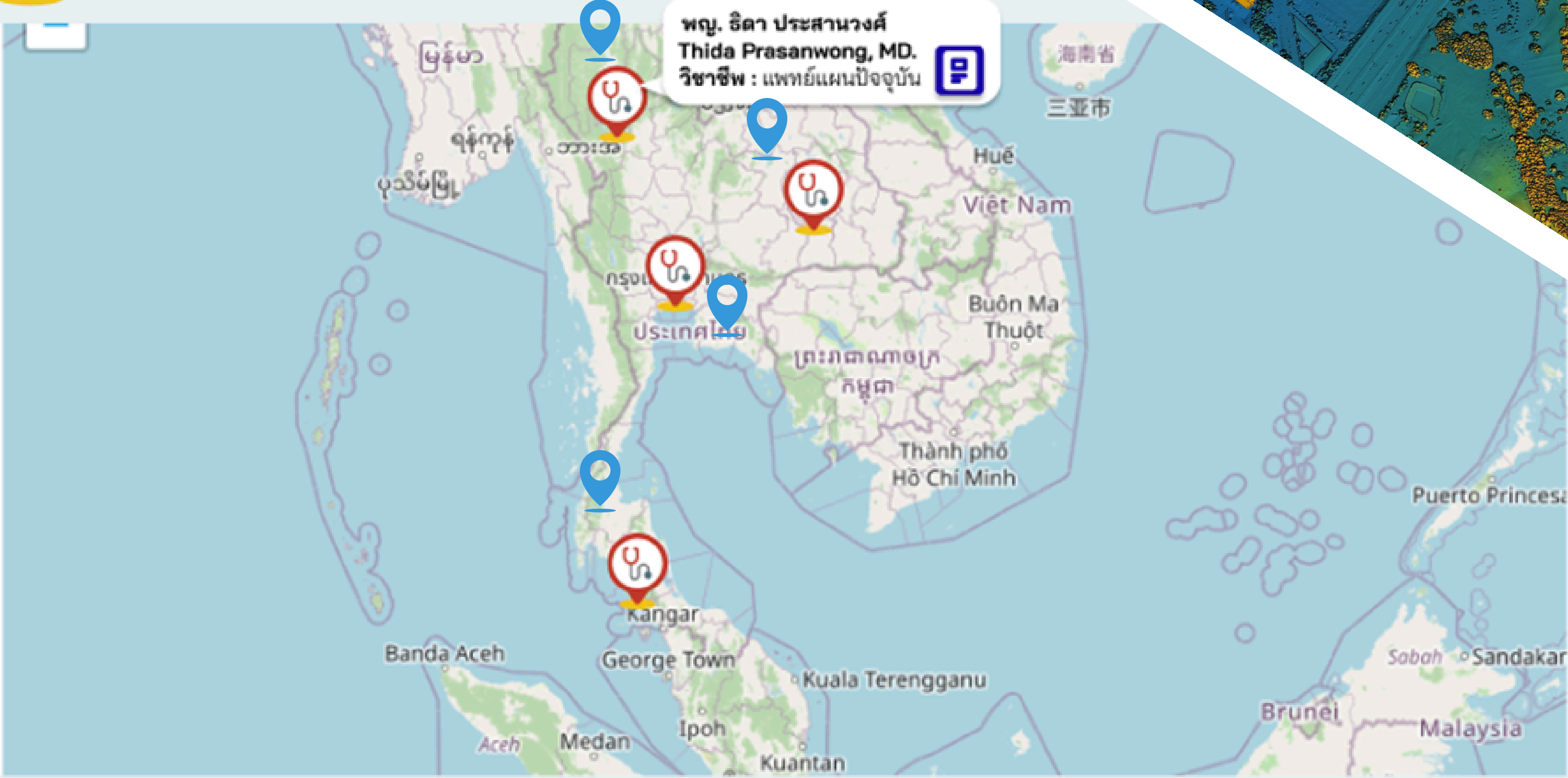
non-Health Sector

- กระทรวงมหาดไทย
- กระทรวงศึกษาธิการ
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
- กระทรวงแรงงาน
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
- สภาพัฒน์
- สำนักงานงบประมาณและการเงิน

GIS for Locating the Resources



ตรวจสอบกำลังคน ด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต



ตรวจสอบสถานบริการ ด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

รับสมัคร! แพทย์ประจำบ้าน

สาขาเวชศาสตร์ป้องกัน
ปีการศึกษา 2568

แขนงเวชศาสตร์วิถีชีวิต จำนวน 9 อัตรา

สำหรับเขตสุขภาพที่ 1 ถึง 9

ตั้งแต่บัดนี้ - 30 กันยายน 2567

ดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่ QR code ด้านล่าง

ประโยชน์ที่จะได้รับ

- เลื่อนเงินเดือนตามปกติ
- ปริญญาโท ระหว่างการศึกษา
- อื่นๆ ตามสิทธิ์

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่

- ☎ นพ.ศุภฤกษ์ สือรุ่งเรือง (หมอบีบ) 094-3549141
- ☎ พญ.เสาวณีย์ เลิศชัยเพชร (หมอเปิ้ล) 02-5904279

รายละเอียดและใบสมัคร
สแกน QR Code



สถาบันเวชศาสตร์วิถีชีวิต กรมอนามัย

โทร. 0 2590 4279 อีเมล lm.institute@anamai.mail.go.th

เว็บไซต์ <https://lmi.anamai.moph.go.th>



รับสมัคร

แพทย์ประจำบ้าน

ปีการศึกษา 2568

* * สาขาเวชศาสตร์ป้องกัน

แขนงสาธารณสุขศาสตร์

จำนวน **2** อัตรา

สำหรับรพ.ชัยภูมิ และ เขตสุขภาพที่ 11

ตั้งแต่บัดนี้ - 30 กันยายน 2567

รายละเอียดเพิ่มเติมและใบสมัครที่ QR code ด้านล่าง



มาเรียน
ด้วยกันนะ...



วุฒิปริญญาโท
สาขาสาธารณสุขศาสตร์



เลื่อนเงินเดือน
ตามปกติ



อื่นๆ ตามสิทธิ์

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่

- นพ.ศุภฤกษ์ สือรุ่งเรือง (หมอบีบ) ☎ 094-354-9141
- พญ.เสาวณีย์ เลิศชัยเพชร (หมอเปิ้ล) ☎ 02-590-4279

รายละเอียดเพิ่มเติม
และเอกสารการสมัคร





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

Thank You
ขอบคุณครับ

