

ที่ ขบ ๐๐๓๓.๓๐๑/๑๕๕๑



๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๗

องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี  
 เลขรับที่ ๐๗๗๖ ๑๖ พ.ค. ๒๕๖๗  
 วันที่.....  
 สำนักปลัด  
 สำนักงานเลขานุการ  
 กองยุทธศาสตร์  
 กองคลัง  
 กองสวัสดิการสังคม  
 อื่นๆ.....  
 โรงพยาบาลพานทอง  
 เลขที่ ๑/๑๐ หมู่ ๘ ต.พานทอง อ.พานทอง จ.ชลบุรี ๒๐๑๖๐  
 กองการศึกษา  
 กองสาธารณสุข  
 กองการช่าง  
 กองช่างเทคนิค  
 กองส่งเสริมการเกษตร  
 กองส่งเสริมการค้า  
 กองส่งเสริมการเกษตร  
 กองสาธารณสุข  
 หน่วยตรวจรอบา

เรื่อง ขอเชิญวิทยากร  
 เรียน นายองค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี  
 สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการ  
 ๒. แบบตอบรับเป็นวิทยากร

จำนวน ๑ ชุด  
 จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์กรรวม โรงพยาบาลพานทอง ได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน สร้างสุขภาพดีวิถีใหม่ อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนวัยทำงาน อายุ ๒๕-๕๙ ปี มีความรู้และทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ไม่เกิดโรคแทรกซ้อนตามมา โดยอาศัยการดูแลตนเอง ทั้งร่างกายและจิตใจด้วยวิถีใหม่ โดยกลุ่มเป้าหมายคือประชากรวัยทำงาน อายุ ๒๕ - ๕๙ ปี ที่มีความเสี่ยงค่า BMI ตั้งแต่ ๒๓ kg/m<sup>๒</sup> ขึ้นไป หรือรอบเอวเกินเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน ๕๐ คน นั้น

ในการนี้ โรงพยาบาลพานทอง จึงขอความอนุเคราะห์วิทยากร จำนวน ๒ ราย เป็นวิทยากรในกิจกรรมดังกล่าว (ตามกำหนดการที่แนบ) ดังนี้

๑. นางชุลีกร กิตติกำแหง ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์ เข้าร่วมเป็นวิทยากร ในกิจกรรมครั้งที่ ๑ ในวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. และกิจกรรมครั้งที่ ๔ ในวันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๗ เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ณ ห้องประชุมอุดมไพศาลธรรม ชั้น ๖ โรงพยาบาลพานทอง

๒. นางสาวธัญญาภรณ์ สอนศรี ตำแหน่ง แพทย์แผนไทย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเก่า เข้าร่วมเป็นวิทยากร ในกิจกรรมครั้งที่ ๓ ในวันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๗ เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๔.๐๐ น. ณ ห้องประชุมอุดมไพศาลธรรม ชั้น ๖ โรงพยาบาลพานทอง

โดยขอความกรุณาตอบรับการเป็นวิทยากร ภายในวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๗ ตามแบบตอบรับการเป็นวิทยากรที่แนบมาพร้อมหนังสือ ส่งกลับมายัง กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์กรรวม ผู้ประสานงาน นายเกรียงไกร ประทุมทอง ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ โทร ๐๘๒ - ๓๕๑๑๕๖๘

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์วิทยากรต่อไป จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

วิศิษฐ์

(นายวิศิษฐ์ ผลสวัสดิ์)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน) รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพานทอง

กองสาธารณสุข เลขที่รับ..... ๒๖๖  
 ฝ่ายส่งเสริมสาธารณสุข  
 ฝ่ายป้องกันและควบคุมโรค  
 ฝ่ายบริการแพทย์ฉุกเฉิน  
 ฝ่ายสนับสนุนบริการทางการแพทย์  
 ฝ่ายบริหารงานทั่วไป

16 พ.ค. 2567

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์กรรวม

โทร. ๐ ๓๘๘๓ ๒๕๔๑

โทรสาร ๐ ๓๘๔๕ ๑๑๕๔

สำเนาเรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์,

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเก่า

ฝ่ายสนับสนุนฯ  
 ๗๙๙  
 17 พ.ค. 2567  
 เวลา ๘.๕๕ น.



### กำหนดการ

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน สร้างสุขภาพดีวิถีใหม่ อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี  
ครั้งที่ ๑ กิจกรรม “กายฟิต จิตดี มีปัญญา พาชีวีมีสุข”

วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.

ณ ห้องประชุมอุดมไพศาลธรรม ชั้น ๖ โรงพยาบาลพานทอง อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี

- ๐๘.๐๐ – ๐๙.๓๐ น. ลงทะเบียน  
ซึ่่งนำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ประเมินค่าดัชนีมวลกาย BMI (ก่อนเข้าโครงการ)  
ประเมินความรู้และทักษะเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงาน  
(ก่อนเข้าโครงการ)
- ๐๙.๓๐ – ๑๐.๐๐ น. พิธีเปิดการอบรม โดย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพานทอง
- ๑๐.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. กิจกรรม บรรยาย : นโยบายการดำเนินงาน โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ  
วัยทำงาน สร้างสุขภาพดีวิถีใหม่ และรู้ทันสถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)  
ในจังหวัดชลบุรี และอำเภอพานทอง  
: ประเมินและแปลผล พฤติกรรมสุขภาพ  
โดย นางชุลีกร กิตติกำแหง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์
- ๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. กิจกรรม บรรยาย : การสร้างเสริม ป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)  
ด้วยหลักการสร้างสุขภาพดีวิถีใหม่สู่การปฏิบัติ  
: กิจกรรมสร้างพลังกลุ่ม กายฟิต จิตดี มีปัญญา พาชีวีมีสุข  
โดย นางชุลีกร กิตติกำแหง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน (อาหารสุขภาพ)
- ๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น. แบ่งกลุ่ม ๓ กลุ่ม : เข้าฐานและฝึกปฏิบัติ  
กลุ่มที่ ๑ การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) หลักการนาฬิกาชีวิต  
กลุ่มที่ ๒ อาหาร ออกกำลังกาย  
กลุ่มที่ ๓ อารมณ์ สวดมนต์ สมาธิ สันทนาการ  
โดย นางชุลีกร กิตติกำแหง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์
- ๑๕.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. สรุปสิ่งที่เรียนรู้ นัดหมายครั้งต่อไป
- ๑๖.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. กิจกรรมกายบริหารยืดเหยียด

#### หมายเหตุ

๑. วันและสถานที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม
๒. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มในห้องประชุม เวลา ๑๐.๐๐ น. และ ๑๔.๔๕ น.

Update : ๗/๕/๒๕๖๗



### กำหนดการ

## โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน สร้างสุขภาพดีวิถีใหม่ อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี ครั้งที่ ๒ กิจกรรม “สร้างพลังจิต เสริมพลังกาย”

วันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.

ณ ห้องประชุมอุดมไพศาลธรรม ชั้น ๖ โรงพยาบาลพานทอง อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี

- ๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน  
ซึ่่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ประเมินค่าดัชนีมวลกาย BMI
- ๐๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น. สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนความรู้ครั้งที่ผ่านมา
- ๑๐.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. กิจกรรม บรรยายพร้อมปฏิบัติ : ๓ส. (สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม)  
โดย นางสาวระวีวรรณ สุขอุดม  
ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลวัดกำแพง(อุดมพิทยากร)
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน (อาหารสุขภาพ)
- ๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น. แบ่งกลุ่ม ๓ กลุ่ม : เข้าฐานและฝึกปฏิบัติ (สร้างพลังจิต เสริมพลังกาย)  
กลุ่มที่ ๑ ผลกระทบจากการป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และใช้หลักการปฏิบัติ  
เชิงบวกในการแก้ไข  
กลุ่มที่ ๒ การใช้หลักการปฏิบัติเชิงบวกในการจัดการอารมณ์โกรธและความเครียด  
ที่ช่วยลดผลกระทบจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)  
กลุ่มที่ ๓ การสร้างพลังใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อการควบคุมน้ำหนัก  
ด้วยหลักการสร้างสุขภาพดีวิถีใหม่  
โดย นางสาวระวีวรรณ สุขอุดม  
ผู้อำนวยการสถานศึกษาโรงเรียนเทศบาลวัดกำแพง(อุดมพิทยากร)
- ๑๔.๐๐ – ๑๕.๓๐ น. สรุปสิ่งที่เรียนรู้ นัดหมายครั้งต่อไป
- ๑๕.๓๐ – ๑๖.๓๐ น. กิจกรรมกายบริหารยืดเหยียด

### หมายเหตุ

- วันและสถานที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม
- รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มในห้องประชุม เวลา ๑๐.๐๐ น. และ ๑๔.๔๕ น.

Update : ๗/๕/๒๕๖๗



### กำหนดการ

## โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน สร้างสุขภาพดีวิถีใหม่ อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี ครั้งที่ ๓ กิจกรรม “อาหารเป็นยา”

วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.

ณ ห้องประชุมอุดมไพศาลธรรม ชั้น ๖ โรงพยาบาลพานทอง อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี

- ๐๘.๐๐ – ๐๙.๐๐ น. ลงทะเบียน  
ซั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ประเมินค่าดัชนีมวลกาย BMI
- ๐๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น. สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนความรู้ครั้งที่ผ่านมา
- ๑๐.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. กิจกรรม บรรยาย : เรียนรู้เรื่องอาหารเป็นยา สมุนไพรไทยใกล้ตัว และแนวทางการ  
นำหลักเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้ในชีวิตประจำวัน  
โดย นางสาวธัญญาภรณ์ สอนศรี แพทย์แผนไทย  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเก่า
- ๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. แบ่งกลุ่ม ๓ กลุ่ม : เข้าฐานและฝึกปฏิบัติ (อาหารเป็นยา)  
กลุ่มที่ ๑ ธงโภชนาการ  
กลุ่มที่ ๒ อาหารฤทธิ์ร้อน ฤทธิ์เย็น  
กลุ่มที่ ๓ สมุนไพรใกล้ตัว  
โดย นางสาวธัญญาภรณ์ สอนศรี แพทย์แผนไทย  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเก่า
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน (อาหารสุขภาพ)
- ๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น. กิจกรรม บรรยาย : การนำหลักการสร้างสุขภาพดีวิถีใหม่ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน  
อย่างต่อเนื่อง และความตั้งใจของแต่ละบุคคล  
โดย นางสาวธัญญาภรณ์ สอนศรี แพทย์แผนไทย  
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเก่า
- ๑๔.๐๐ – ๑๕.๓๐ น. สรุปสิ่งที่เรียนรู้ นัดหมายครั้งต่อไป
- ๑๕.๓๐ – ๑๖.๓๐ น. กิจกรรมกายบริหารยืดเหยียด

#### หมายเหตุ

๑. วันและสถานที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม
๒. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มในห้องประชุม เวลา ๑๐.๐๐ น. และ ๑๔.๔๕ น.

Update : ๗/๕/๒๕๖๗



### กำหนดการ

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน สร้างสุขภาพดีวิถีใหม่ อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี  
ครั้งที่ ๔ กิจกรรม “บุคคลต้นแบบ สร้างพลังใจ”  
วันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๖.๓๐ น.  
ณ ห้องประชุมอุดมไพศาลธรรม ชั้น ๖ โรงพยาบาลพานทอง อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี

- ๐๘.๐๐ – ๐๙.๓๐ น. ลงทะเบียน  
ซ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ประเมินค่าดัชนีมวลกาย BMI (หลังเข้าโครงการ)  
ประเมินความรู้และทักษะเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงาน  
(หลังเข้าโครงการ)
- ๐๙.๓๐ – ๑๐.๐๐ น. สวดมนต์ นั่งสมาธิ ทบทวนความรู้ครั้งที่ผ่านมา
- ๑๐.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. กิจกรรม ประเมินผลความสำเร็จต่อการนำหลักการสร้างสุขภาพดีวิถีใหม่ไปปฏิบัติ  
โดย นางชุลีกร กิตติกำแหง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์
- ๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. แลกเปลี่ยนเรียนรู้/เล่าประสบการณ์ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง
- ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน (อาหารสุขภาพ)
- ๑๓.๐๐ – ๑๔.๐๐ น. เสริมพลังบุคคลต้นแบบที่สามารถลดน้ำหนักสะสมได้มากที่สุด
- ๑๔.๐๐ – ๑๔.๓๐ น. การสร้างพันธะสัญญาใจ
- ๑๔.๓๐ – ๑๕.๓๐ น. สรุปบทเรียน/ประเมินผล
- ๑๕.๓๐ – ๑๖.๓๐ น. กิจกรรมกายบริหารยืดเหยียด

#### หมายเหตุ

๑. วันและสถานที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความจำเป็นและเหมาะสม
๒. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มในห้องประชุม เวลา ๑๐.๐๐ น. และ ๑๔.๔๕ น.

Update : ๗/๕/๒๕๖๗

## แบบตอบรับเป็นวิทยากร

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน สร้างสุขภาพดีวิถีใหม่ อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี

กรุณาตอบกลับ ภายในวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๗

E-mail: pch.phanthong@gmail.com หรือทางโทรสาร (Fax) ๐ ๓๘๔๕ ๑๑๕๔

ชื่อ - นามสกุล วิทยากร : .....นางชุลีกร กิตติกำแหง.....

ที่อยู่ : .....๑๐ หมู่ที่ ๓ ตำบลหนองหงษ์ อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี.....

โทร. : .....๐๘๙ ๔๔๓ ๘๒๘๑.....

เข้าร่วมเป็นวิทยากรได้

วันที่ ๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๗

วันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๗

ไม่สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้ เนื่องจาก.....

ลงชื่อวิทยากร .....

( นางชุลีกร กิตติกำแหง )

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองหงษ์

หมายเหตุ : ทั้งนี้ขอความกรุณาแนบเอกสารดังต่อไปนี้เพื่อประกอบการเบิกจ่าย

๑. หนังสือที่ได้รับการอนุมัติเข้าร่วมเป็นวิทยากร

๒. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน

๓. ใบสำคัญรับเงิน

๔. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ผู้ประสานงานโครงการ

ชื่อ-สกุล นายเกรียงไกร ประทุมทอง ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

หน่วยงาน กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลพานทอง

หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ Office: ๐ ๓๘๙๓ ๒๕๔๑ , Mobile : ๐๘ ๒๓๕๑ ๑๕๖๘ , Fax : ๐ ๓๘๔๕ ๑๑๕๔

E-mail: pch.phanthong@gmail.com ID-Line: turk\_sk

## แบบตอบรับเป็นวิทยากร

โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน สร้างสุขภาพดีวิถีใหม่ อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี

กรุณาตอบกลับ ภายในวันที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๗

E-mail: pch.phanthong@gmail.com หรือทางโทรสาร (Fax) ๐ ๓๘๔๕ ๑๑๕๔

ชื่อ - นามสกุล วิทยากร : .....นางสาวธัญญาภรณ์ สอนศรี.....

ที่อยู่ : .....๖๙ หมู่ที่ ๓ ตำบลบ้านเก่า อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี.....

โทร. : .....๐๘๙ ๑๗๔ ๐๑๖๕.....

เข้าร่วมเป็นวิทยากรได้

วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๖๗

ไม่สามารถเข้าร่วมเป็นวิทยากรได้ เนื่องจาก.....

ลงชื่อวิทยากร .....

( นางสาวธัญญาภรณ์ สอนศรี )

ตำแหน่ง แพทย์แผนไทย

หมายเหตุ : ทั้งนี้ขอความกรุณาแนบเอกสารดังต่อไปนี้เพื่อประกอบการเบิกจ่าย

๑. หนังสือที่ได้รับการอนุมัติเข้าร่วมเป็นวิทยากร
๒. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน
๓. ใบสำคัญรับเงิน
๔. อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ผู้ประสานงานโครงการ

ชื่อ-สกุล นายเกรียงไกร ประทุมทอง ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

หน่วยงาน กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลพานทอง

หมายเลขโทรศัพท์ติดต่อ Office: ๐ ๓๘๘๓ ๒๕๔๑ , Mobile : ๐๘ ๒๓๕๑ ๑๕๖๘ , Fax : ๐ ๓๘๔๕ ๑๑๕๔

E-mail: pch.phanthong@gmail.com ID-Line: turk\_sk