

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย

อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง

ชื่อโครงการ/กิจกรรม	หมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วย 3 อ 2 ส <i>หมู่ที่ 3 บ้านควนยาง</i>
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งค่าย
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ <input type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร ชมรม อสม. หมู่ที่ ๓ บ้านควนยาง กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน) 1. นางเพชรรัตน์ ไชยเดช 2. นางวรากร แซ่เฮง 3. นางอรัญญา นาทุ่งนุ้ย 4. นางกันยา คงสิน 5. นางปราณี โพธิ์สาลี
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่ 1 เดือน ตุลาคม พ.ศ.2560 ถึง วันที่ 30 เดือน กันยายน พ.ศ.2561
งบประมาณ	จำนวน รวม 17,810 บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันแปดร้อยสิบบาทถ้วน)

### หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

สภาพสังคมในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนไทยเจ็บป่วยและตายด้วยโรคไม่ติดต่อที่มีสาเหตุมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะโรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเหล่านี้เกิดจากการมีพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่การขาดการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับประทานอาหารที่มันจัด เค็มจัด หวานจัด รวมทั้งผักและผลไม้ที่ไม่เพียงพอ ความเครียด การสูบบุหรี่และดื่มสุรา เป็นต้น และจากสำรวจข้อมูลประชากร ในปี 2560 พบว่า หมู่ที่ 3 มีผู้ป่วย โรคความดันจำนวน 87 คน โรคเบาหวาน จำนวน 33 คน และเป็นทั้ง 2 โรค จำนวน 26 คน ในจำนวนนี้มีภาวะแทรกซ้อนแล้วจำนวน 14 คน และจากการคัดกรองความดันเบาหวาน ปี 2560 พบว่าเสี่ยงความดันโลหิตสูง 115 คน เสี่ยงเบาหวาน 31 คน ซึ่งกลุ่มเสี่ยงความดันและเสี่ยงเบาหวานหากปล่อยให้ใช้ชีวิตตามปกติ ก็จะกลายเป็นผู้ป่วยในที่สุด เพื่อป้องกันไม่ไห้กลุ่มเสี่ยงกลายเป็นกลุ่มป่วย

ดังนั้นหมู่ที่ 3 บ้านควนยาง จึงจัดทำโครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย 3 อ 2 ส อันจะส่งผลให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง หากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินการออกกำลังกาย จะทำให้ไม่เป็นผู้ป่วย หรืออาจกลับมาเป็นกลุ่มปกติ และส่งผลให้ประชาชนมีสุขภาพที่ยั่งยืนและมีสุขภาพแข็งแรง

### วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

1. สำรวจกลุ่มเป้าหมายที่ต้องคัดกรองความดันโลหิตและคัดกรองเบาหวานคือกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไปที่ยังไม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง/โรคเบาหวาน
2. อสม.ร่วมกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขออกคัดกรองความดันเบาหวานกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไปที่ยังไม่เป็นโรคความดัน/เบาหวานแล้วแยกประชาชนเป็นกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย
3. ในกลุ่มปกติ คัดกรองความดันโลหิตและโรคเบาหวานปีละ 1 ครั้ง กลุ่มป่วยอยู่ในความดูแลของโรงพยาบาลและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
4. รับสมัครกลุ่มเสี่ยงที่สมัครใจเพื่อเข้าร่วมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จำนวน 50 คน
5. ให้ชุมชนมีส่วนร่วมรับรู้โดยมีการแต่งตั้งคณะกรรมการทำงาน
6. จัดกิจกรรม ออกเป็น 2 ระยะ
  - ระยะที่ 1 จัดอบรมให้ความรู้ (รายละเอียดตามตารางการอบรม)
  - ระยะที่ 2 ติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดย
    - เจ้าหน้าที่สาธารณสุขร่วมกับอสม. ออกติดตามผลภาวะสุขภาพ จำนวน 2 ครั้ง
    - ให้สุขศึกษาแบบรายบุคคล
    - กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- 7.สรุปผลการดำเนินงาน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

กลุ่มเสี่ยงความดันและกลุ่มเสี่ยงเบาหวานที่เข้าร่วมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่เป็นผู้ป่วยรายใหม่ในปี 2561 และมีมาตรการทางสังคมด้านสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเสี่ยงโรคความดันฯ/โรคเบาหวานที่สมัครใจเข้าร่วมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ จำนวน 50 คน

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ
1. เพื่อให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแลประชาชนกลุ่มเสี่ยงโรคความดันฯ/โรคเบาหวาน โดยความร่วมมือจากทุกฝ่ายในชุมชน	-มีการแต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อป้องกันและควบคุมโรคเรื้อรังรายหมู่บ้านคณะกรรมการมีการประชุมอย่างน้อย 2 ครั้ง /ปี
2. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงโรคความดันฯและกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานทราบถึงการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง	ไม่มีเป็นผู้ป่วยรายใหม่ในปี 2561

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
<b>1 จัดอบรม ให้ความรู้</b>	<b>งบประมาณ 12,950 บาท</b>	
1.1 จัดอบรมให้ความรู้แก่กลุ่มเป้าหมาย (รายละเอียดตามตารางการอบรม)	- ค่าคู่มือเอกสารความรู้ จำนวน 50 เล่มๆละ 20 บาท เป็นเงิน 1,000 บาท - ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่มและอาหารกลางวัน จำนวน 50 คนๆละ 120 บาท เป็นเงิน 6,000 บาท - ค่าวิทยากรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จำนวน 5 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 600 บาท เป็นเงิน 3,000 บาท - ค่าไวนิลประชาสัมพันธ์โครงการ 450 บาท	พ.ค. 2561 - ก.ย. 2561
1.2 เจ้าหน้าที่สาธารณสุขร่วมกับอบสม. ออก ติดตามผลภาวะสุขภาพ จำนวน 2 ครั้ง -ให้สุขศึกษาแบบรายบุคคล -กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้	- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 50 คนๆละ 25 บาท จำนวน 2 ครั้ง เป็นเงิน 2,500 บาท	พ.ค. 2561 - ก.ย. 2561
<b>2.จัดซื้อเครื่องมือทางการแพทย์</b>	<b>งบประมาณ 4,860 บาท</b>	
2.1 จัดซื้อเครื่องมือทางการแพทย์	-เครื่องวัดความดันโลหิต จำนวน 1 เครื่อง เป็นเงิน 2,100 บาท -เครื่องเจาะน้ำตาลจากปลายนิ้ว จำนวน 1 เครื่อง เป็นเงิน 2,900 บาท	พ.ค. 2561 - ก.ย. 2561
	<b>รวมเป็นเงินทั้งหมด 17,810 บาท</b>	

## 7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)  
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน.....

- 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

7.2 ประเภทการสนับสนุน(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

- 7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]
- 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]
- 7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]
- 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
- 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

- 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
- 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
- 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
- 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....
- 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน..... 10 คน
- 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - 7.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - 7.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....

7.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/ประเมินความเสี่ยง/ความฉลาดทางปัญญา/การดูแลสุขภาพ

- 7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 7.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - 7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรรภ์ไม่พร้อม
  - 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน
  - 7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
  - 7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
  - 7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรรภ์ไม่พร้อม
  - 7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
  - 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - 7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - 7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - 7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - 7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - 7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
  - 7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง

- 7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 7.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
  - 7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
- 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ นางเพชรรัตน์ ใจหอด ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
 (นางเพชรรัตน์ ใจหอด)  
 ตำแหน่ง ประธานอสม. หมู่ที่ 3 วันที่-เดือน-พ.ศ.  
14 กันยายน 2560

ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม(สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ..... จังหวัดอุทัย  
ครั้งที่ ๘ / 25 ๖1 เมื่อวันที่ ๒๗ ก.พ. ๖1 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 17,810 บาท  
เพราะ .....

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่ .....

ลงชื่อ [Signature]  
(นางกฤษ วัฒนศิริ)  
ตำแหน่ง นายก อบต. หนองปลา  
วันที่-เดือน-พ.ศ. 12/3/61



ตารางการอบรม

โครงการหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย 3 อ 2 ส  
 หมู่ที่ 3 บ้านควนยาง ตำบลทุ่งค่าย อำเภอย่านตาขาว จังหวัดตรัง  
 ณ ศาลาเอนกประสงค์หมู่ที่ 3 บ้านควนยาง

เวลา	เรื่อง/หัวข้อ	หมายเหตุ
08.00 น. - 09.00 น.	ลงทะเบียน / รับคู่มือความรู้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	
09.00 น. - 10.00 น.	ความรู้เรื่องโรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง	
10.00 น. - 10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
10.15 น. - 12.00 น.	ความรู้เกี่ยวกับภาวะไขมันในเลือดสูง	
12.00 น. - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 น. - 15.00 น.	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วยหลัก 3 อ 2 ส	
15.00 น. - 15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง	
15.15 น. - 16.30 น.	มารู้จักปีง 7 สี กันเถอะ	
16.30 น. - 17.00 น.	ซักถามปัญหา/อภิปรายทั่วไป	