

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา  
(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม)

รหัสโครงการ	๖๑ - L๗๐๑๒ -....-.... ปี-รหัสกองทุน ๕ ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสี่ยง ลดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
ชื่อกองทุน	กองทุนตำบลปอทอง
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ	<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 ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ๑.นางสุภาวรรณ บุญละเอียด ๒.นางยาลีละ ตาละ ๓.นางสาวหามือเสาะ หะยีสูลง ๔.นายทวีศักดิ์ มามะ ๕.นางซาก็เราะ เจะและ
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๖๒..... ถึง เดือน.....กันยายน.....พ.ศ.....๒๕๖๒.....
งบประมาณ	จำนวน..... ๖๖,๔๓๐.....บาท
<b>หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)</b> ปัจจุบันเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน ประชาชนมีการแข่งขันสร้างความมั่นคงให้แก่ครอบครัว นิยมวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น จึงทำให้วิถีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลง เช่น การเร่งรีบการทำงาน บริโภคอาหารโดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ขาดการออกกำลังกาย เครียด ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุข เป็นกลุ่มโรคที่มีปัจจัยสาเหตุการนำโรคจากปัจจัยเสี่ยงร่วม และเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ซึ่งโรคนี้สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ และกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม จากการตรวจคัดกรองความเสี่ยงโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูงในกลุ่มประชาชนอายุ ๑๕ ปีขึ้นไปในเขตเทศบาลตำบลปอทอง ตระหนักถึงภาวะสุขภาพของประชาชนในกลุ่มดังกล่าว ชมรม อสม.จึงได้จัดทำโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมขึ้น เพื่อให้ประชาชนได้รับความรู้ และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดการเกิดโรคเรื้อรังได้	

**วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)**

๑.ประชาสัมพันธ์โครงการ และประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการร่วมโครงการ

๒.จัดเตรียมเอกสาร ประสานงาน และความพร้อมก่อนดำเนินการอบรม

๓.จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพดังนี้

๓.๑ ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสม ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

๓.๒ การฝึกปฏิบัติ การสาธิตประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกาย การฝึกจิตคลายเครียด

๓.๓ การควบคุมน้ำหนัก และการคิดค่าพลังงานตามโครงการ

๔.จัดประชุมติดตามการปรับเปลี่ยนในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน

**ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

ให้กลุ่ม อสม. มีความรู้ต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม และไม่เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และมีสุขภาพดี อัตราการเกิดโรคเรื้อรังลดลง

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ
ข้อที่ ๑ เพื่อให้ อสม.มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง	..... .....
ข้อที่ ๒ เพื่อให้ อสม. มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง	..... .....
ข้อที่ ๓ เพื่อให้ อสม. สามารถลดระดับความดันโลหิตสูง และระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้	..... .....

**กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย(ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)**

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
กิจกรรมที่ ๑ จัดการฝึกอบรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวานในกลุ่ม อสม.	ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๑๒๑ คน x ๗๐ บาท x ๑ มื้อ x ๒ วัน เป็นเงิน ๑๖,๙๔๐ บาท ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๑๒๑ คน x ๕๕ บาท x ๑ มื้อ x ๒ วัน เป็นเงิน ๖,๐๕๐ บาท ค่าสมนาคุณวิทยากร ๖ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท x ๒ วัน เป็นเงิน ๗,๒๐๐ บาท ค่าป้ายไวนิล เป็นเงิน ๘๐๐ บาท รวมเป็นเงิน ๓๐,๙๙๐ บาท	
กิจกรรมที่ ๒ ฝึกปฏิบัติการติดตามการปรับเปลี่ยนในกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ( อสม. ลงพื้นที่ )	ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๑๒๑ คน x ๗๐ บาท x ๑ มื้อ x ๒ วัน เป็นเงิน ๑๖,๙๔๐ บาท ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๑๒๑ คน x ๕๕ บาท x ๑ มื้อ x ๒ วัน เป็นเงิน ๖,๐๕๐ บาท	

	ค่าสมนาคุณวิทยากร ๖ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท x ๒ วัน เป็นเงิน ๗๒๐๐ บาท ค่าวัสดุในการอบรม เป็นเงิน ๕,๒๕๐ บาท รวมเป็นเงิน ๓๕,๔๕๐ บาท	
	รวม..... ๖๖,๔๓๐.....บาท	

**๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

- ๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)  
 ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มกองทุนตำบลบ่อทอง
- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
  - ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
  - ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
  - ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
  - ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน
- ๗.๒ ประเภทการสนับสนุน(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)
- ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)]
  - ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]
  - ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
  - ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
  - ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]
- ๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)
- ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
  - ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
  - ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
  - ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
  - ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....
  - ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
  - ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
  - ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....
  - ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก
- ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
    - ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
    - ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
    - ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
    - ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
    - ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

- ๗.๔๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๗.๔๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - ๗.๔๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - ๗.๔๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๗.๔๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๗.๔๒.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - ๗.๔๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - ๗.๔๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๗.๔๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ๗.๔๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๗.๔๓.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔๔ กลุ่มวัยทำงาน
  - ๗.๔๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
  - ๗.๔๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
  - ๗.๔๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ๗.๔๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๗.๔๔.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔๕ กลุ่มผู้สูงอายุ
  - ๗.๔๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - ๗.๔๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๗.๔๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

- ๗.๔.๕๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๕๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๗.๔.๕๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๕๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๕๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - ๗.๔.๕๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - ๗.๔.๕๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
  - ๗.๔.๕๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
  - ๗.๔.๕๒.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๗.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - ๗.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๗.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๗.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
  - ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗.๔]
- ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ.....  .....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(รองผู้อำนวยการ) บว/ค. ๑๐๖๐

ตำแหน่ง..... วิชาญ อดิพ.....

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๕๖๑ มี.ค. ๒๕๖๑

ส่วนที่ ๒: ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม(สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ.....เทศบาลเมือง  
ครั้งที่ ๒ / ๒๕๖๒..... เมื่อวันที่ ๒๑ มี.ค. ๖๒..... ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๖๖,๔๓๐ บาท  
เพราะ .....

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

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓)ภายในวันที่  
๓๐ มิ.ย. ๒๕๖๒

ลงชื่อ.....

(นายแวอาแซ ทวีเลิศ)

รองนายกเทศมนตรีตำบลบ่อหวี

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๕ มี.ค. ๒๕๖๒

ตารางจัดการอบรมให้ความรู้สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข  
ในกิจกรรมฝึกอบรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง  
และโรคเบาหวานในกลุ่ม อสม.

ตามโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสี่ยง ลดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง  
ณ. เทศบาลตำบลบ่อทอง

วันที่ 2 กันยายน 2562

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐น.	พิธีเปิด
๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐น.	ให้ความรู้เรื่องโรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูง
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕น.	อาหารว่าง
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐น.	ปัจจัยเสี่ยงต่อโรค และ ภาวะแทรกซ้อนของโรค
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐น.	บรรยายเรื่อง อาหารเพื่อสุขภาพและอาหารบำบัดโรค
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐น.	แลกเปลี่ยนเรียนรู้และตอบข้อซักถาม

ตารางจัดการอบรมให้ความรู้สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข  
ในกิจกรรมฝึกอบรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง  
และโรคเบาหวานในกลุ่ม อสม.

ตามโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดเสี่ยง ลดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง

ณ. เทศบาลตำบลบ่อทอง

วันที่ 3 กันยายน 2562

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ - ๐๙.๓๐น.	พิธีเปิด
๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐น.	สุขภาพจิตกับการดูแลตนเอง/ยา อาหารเสริมและสมุนไพรเพื่อสุขภาพ
๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๕น.	อาหารว่าง
๑๐.๔๕ - ๑๒.๐๐น.	บรรยายเรื่อง / ฝึกปฏิบัติ เทคนิคการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐น.	พักรับประทานอาหารเที่ยง
๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กีฬามหาสนุก สุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐น.	แลกเปลี่ยนเรียนรู้และตอบข้อซักถาม