

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา  
(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ ตามความเหมาะสม)

รหัสโครงการ	๖๖-๕๕๐๓-๑-๖
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการ ลดโรคความดันโลหิตสูง ลดโรคเบาหวาน และลดโรคหลอดเลือดสมอง ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมือง จังหวัดสตูล ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเจ๊ะบิลัง
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)] <input checked="" 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/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 checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร..ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) หมู่ที่ ๑ ตำบลเจ๊ะบิลัง กลุ่มคน (ระบุด ๕ คน) 1...นางอินฉ๊ะ...สุวามีน..... 2...นางสาวรำล๊ะ...สุบาโกย..... 3...นางสาลิมาห์...หลังจิ..... 4...นางฮาสิมี๊ะ...บิลังโหลด..... 5...นางสาวจิราภา...ทองสงไสม.....
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่...๑...เดือน...มกราคม....พ.ศ...๒๕๖๓.... ถึง วันที่...๓๑...เดือน...สิงหาคม....พ.ศ...๒๕๖๓....
งบประมาณ	จำนวน....๑๐,๐๕๐....บาท (เงินหนึ่งหมื่นห้าสิบบาทถ้วน)

### หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)

ปัจจุบันเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน ประชาชนมีการแข่งขันสร้างความมั่นคงให้แก่ครอบครัว นิยมวัฒนธรรมตะวันตกมากขึ้น จึงทำให้วิถีชีวิตมีการเปลี่ยนแปลง เช่น การเร่งรีบกับการทำงาน บริโภคอาหารโดยไม่ได้คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ขาดการออกกำลังกาย เครียด ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุข เป็นกลุ่มโรคที่มีปัจจัยสาเหตุนำสู่โรคจากปัจจัยเสี่ยงร่วม และเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร ซึ่งโรคนี้สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การรับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ และมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม จากการศึกษาการคาดการณ์ความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ในปี ๒๕๖๐ เป้าหมายประชากร ๓๕ ปีขึ้นไป จำนวน ๑,๖๒๓ คน คัดกรองได้ ๑,๕๗๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๗.๒๓ พบผู้ป่วยรายใหม่ความดันโลหิตสูง จำนวน ๗๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๕ และคัดกรองความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน เป้าหมายประชากร ๓๕ ปีขึ้นไป จำนวน ๒,๐๐๕ คัดกรองได้ ๑,๙๕๘ คน ผู้ป่วยรายใหม่ ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๒๔

ดังนั้นชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่ ๑ มุ่งหวังเพิ่มประสิทธิภาพความครอบคลุมการเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง จึงได้จัดทำโครงการ ลดโรคความดันโลหิตสูง ลดโรคเบาหวาน และลดโรคหลอดเลือดสมอง ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ ขึ้น โดยให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การสร้างความร่วมมือ และพัฒนากิจกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดอัตราเพิ่มของผู้ป่วยเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

### วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

๑ กิจกรรมอบรมพัฒนาความรู้ การดูแลสุขภาพ ลดโรคความดันโลหิตสูง ลดโรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดสมอง

- การให้ความรู้ โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน สาเหตุการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน การดูแลสุขภาพตนเองและการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อน

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓๐.๒ส. การดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร และสุขภาพจิต โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ประชากรกลุ่มเสี่ยงมีความรู้ในการดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง มีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง เบาหวานและภาวะแทรกซ้อนได้อย่างยั่งยืน เกิดเครือข่ายกลุ่มเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง เบาหวานและภาวะแทรกซ้อน

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
<b>วัตถุประสงค์</b>	<b>ตัวชี้วัดความสำเร็จ</b>
๑. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงดังกล่าวมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง	ผู้เข้าอบรมร้อยละ ๘๐ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง
๒. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง	ร้อยละ ๕๐ กลุ่มเสี่ยงที่มีภาวะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม
๓. เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงดังกล่าว สามารถลดระดับความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือด ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้	อัตราการเกิดโรคเรื้อรังลดลง ร้อยละ ๕



กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย (ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ ช่วงเวลา
๑. กิจกรรมอบรมพัฒนาความรู้ การดูแลสุขภาพ ลดโรคความดันโลหิตสูง ลดโรคเบาหวานและลดโรค หลอดเลือดสมอง	- ค่าป้ายโครงการ = ๔๕๐ บาท - ค่าวิทยากร ๓๐๐ บาท x ๓ ชม x ๒ คน = ๑,๘๐๐ บาท - ค่าอาหารกลางวัน ๕๐ บาท x ๖๕ คน = ๓,๒๕๐ บาท - ค่าอาหารว่าง ๕๐ บาท x ๖๕ คน = ๓,๒๕๐ บาท - ค่าวัสดุ ๒๐ บาท x ๖๕ คน = ๑,๓๐๐ บาท	๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
๒. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓๐.๒ส. การดูแลสุขภาพด้าน การออกกำลังกายที่เหมาะสม การเลือกบริโภคอาหาร	- ไม่มีค่าใช้จ่าย	๙ มีนาคม ๒๕๖๓
๓. จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การปฏิบัติตัวอย่างไร ไม่ให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน	- ไม่มีค่าใช้จ่าย	๑๖ มีนาคม ๒๕๖๓
๔. ประเมิน และสรุปผลการดำเนินโครงการ	- ไม่มีค่าใช้จ่าย	๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๓
	รวม ๑๐,๐๕๐ บาท	

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน...ชมรมอสม.หมู่ ๑ ตำบลเจ๊ะบิลัง...

- 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 สันนิษฐานกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [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..... ๒๕ คน.....
- 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - ๗.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๗.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๗.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
  - ๗.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๗.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๗.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๗.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

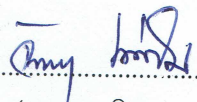
อารมณ์



อารมณ์

- ๗.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
- ๗.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๗.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๗.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
  - ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
  - ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
  - ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๗.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
  - ๗.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๗.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๗.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๗.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - ๗.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- ๗.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ๗.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ๗.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๗.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๗.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
  - ๗.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 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 ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 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  
 (นางสาวจิราภา ทองส่งโสม)  
 ตำแหน่ง อสม.หมู่ที่ ๑ ตำบลเจ๊ะบิลัง  
 วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

**กำหนดการ**  
**กิจกรรมการอบรมโครงการลดโรคความดันโลหิตสูง ลดโรคเบาหวาน**  
**ตำบลเจ๊ะบิลัง อำเภอเมือง จังหวัดสตูล ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓**

วันที่.....

เวลา	เรื่อง
๐๘.๐๐ น.-๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ
๐๘.๓๐ น.-๐๙.๐๐ น.	เปิดพิธี โดยนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเจ๊ะบิลัง
๐๙.๐๐ น.- ๑๐.๑๕ น.	สาเหตุการเกิดโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน
๑๐.๑๕ น.-๑๐.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๓๐ น.-๑๒.๐๐ น.	การดูแลสุขภาพตนเอง และการป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน
๑๒.๐๐ น.-๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น.-๑๔.๔๕ น.	การดูแลสุขภาพด้านการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร
๑๔.๔๕ น.-๑๕.๐๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
๑๕.๐๐ น.-๑๕.๓๐ น.	ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ๓๐.๒ส.
๑๕.๓๐ น.- ๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมนันทนาการ สรุปความรู้หลังการอบรม