(別紙様式9)

生活習慣病療養計画書　初回用 (記入日:　　　年　　月　　日)

|  |
| --- |
| 患者氏名： (男・女) |
| 生年月日:明･大･昭･平･令　　　年　　月　　日生(　　才) |

|  |
| --- |
| 主病： |
| □糖尿病　□高血圧　□脂質異常症 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ねらい：検査結果を理解できること・自分の生活上の問題点を抽出し、目標を設定できること | | |
| 【目標】 | 【目標】□体重:(　　　　kg)□BMI：(　　　)　□収縮期／拡張期血圧(　　　／　　　mmHg) | |
| □HbA1c:(　　　　%) | |
| 【①達成目標】:患者と相談した目標 | |
| 〔　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　〕 | |
| 【②行動目標】:患者と相談した目標 | |
| 〔　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　〕 | |
| 【重点を置く領域と指導項目】 | □食事 | □食事摂取量を適正にする　□食塩・調味料を控える |
| □野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす□外食の際の注意事項(　　　　　) |
| □油を使った料理(揚げ物や妙め物等)の摂取を減らす□その他(　　　　　　　) |
| □節酒:〔減らす(種類・量:　　　　　　　　を週　　回)〕 |
| □間食:〔減らす(種類・量:　　　　　　　　を週　　回)〕 |
| □食べ方:(ゆっくり食べる・その他(　　　　　　　　　)〕 |
| □食事時間:朝食、昼食、夕食を規則正しくとる |
| □運動 | □運動処方:種新(ウオーキング・　　　　　　　　　　　　　　　　　　　) |
| 時間(30分以上・　　　　　　)、頻度(ほぼ毎日・週　　　　　　　　 日) |
| 強度(息がはずむが会話が可能な強さor脈拍　　　　　拍/分or　　　　　) |
| □日常生活の活動量増加(例:1日1万歩・　　　　　　　　) |
| □運動時の注意事項など(　　　　　　　　) |
| □たばこ | □非喫煙者である |
| □禁煙・節煙の有効性　　□禁煙の実施方法等 |
| □その他 | □仕事　□余暇　□睡眠の確保(質・量)　□減量 |
| □家庭での計測(歩数、体重、血圧、腹囲等) |
| □その他(　　　　　　　　　　　　　　　　　) |
| 【検査】 | 【血液検査項目】(採血日　　　月　　　日)　　□総コレステロール(　　　　　mg/dl) | |
| □血糖(□空腹時　□随時　□食後(　　　)時間)□中性脂肪(　　　　　　　　　mg/dl) | |
| (　　　　　　　　mg/dl)　　 □HDLコレステロール(　　　　 mg/dl) | |
| □HbA1c:　　　　(　　　　　　　　　　%)　　 □LDLコレステロール(　　　　 mg/dl) | |
| ※血液検査結果を手交している場合は記載不要　□その他(　　　　　　　　　　　　　) | |
| 【その他】 | |
| □栄養状態(低栄養状態の恐れ　　良好　　肥満) | |
| □その他(　　　　　　　　　　　　　　　　　) | |

※実施項目は、□にチェック、(　　　　)内には具体的に記入

|  |
| --- |
| 患者署名 |

|  |
| --- |
| 医師氏名 |