**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） |  | 主病：[ ] 糖尿病　[ ] 高血圧　[ ] 脂質異常症 |
| 生年月日： | 年 | 月 | 日生 | （　　　才） |  |

|  |
| --- |
| 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（揚げ物や炒め物等）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：種類（ウォーキング・　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| 　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 |
|  |  |  |