（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　□高血圧症　□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<br>□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（　　）<br>□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（　　）<br>□節酒：〔減らす（種類・量：　　を週　　回）〕<br>□間食：〔減らす（種類・量：　　を週　　回）〕<br>□食べ方：（ゆっくり食べる・その他（　　））<br>□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（ｳｫｰｷﾝｸﾞ・　　）<br>時間（30分以上・　　）、頻度（ほぼ毎日・週　　日）<br>強度（息がはずむが会話が可能な強さ or 脈拍　　拍/分 or　　）<br>□日常生活の活動量増加（例：1日1万歩・　　）<br>□運動時の注意事項など（　　） |
| □たばこ | □非喫煙者である<br>□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<br>□家庭での計測（歩数、体重、血圧、腹囲等）<br>□その他（　　） |

**【検査】**

【血液検査項目】（採血日　　月　　日）
□血糖（□空腹時　□随時　□食後（　　）時間）（　　mg/dl）
□HbA1c：（　　%）
※血液検査結果を手交している場合は記載不要

□総ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ（　　mg/dl）
□中性脂肪（　　mg/dl）
□HDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ（　　mg/dl）
□LDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ（　　mg/dl）
□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 |
|---|---|
| | |