	活習慣病	京療養計画書初回用 (記入日: 年 月	目)
	患者氏	:名: 主病:	
4	 E年月日:	明・大・昭・平・令 年 月 日生( 才) □糖尿病 □高血圧症 □	脂質異常症
	Jo	、 と、 となが用されるなって、 白 ハ の 生光 し の 田暦 よさ 地口 ・ 口 種を部 ウッキュ	<b>≻</b> 1.
-		はらい: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 □ <b>体重</b> :(    kg) □BMI:(     ) □収縮期/拡張期血圧(   /	<u>ーニと</u> mmHg)
		□HbA1c:( %)	111111111111111111111111111111111111111
	【①達成	目標】:患者と相談した目標	
目			
標			J
		目標】:患者と相談した目標	)
	□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)〕	
点		□食べ方:(ゆっくり食べる・その他( ))	
を置く領域と指導項ロ		□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・ )	
· ^ `		□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( )	
· 項 目 】	□たばこ	□運動時の注意事項など( ) ) □非喫煙者である	
自	□たばこ	□運動時の注意事項など( ) □非喫煙者である □禁煙・節煙の有効性 □禁煙の実施方法等	
自		<ul><li>□運動時の注意事項など( )</li><li>□非喫煙者である</li><li>□禁煙・節煙の有効性 □禁煙の実施方法等</li><li>□仕事 □余暇 □睡眠の確保(質・量) □減量</li></ul>	
自	□たばこ □その 他	□運動時の注意事項など( ) □非喫煙者である □禁煙・節煙の有効性 □禁煙の実施方法等 □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)	
自	□その 他	<ul> <li>□運動時の注意事項など( )</li> <li>□非喫煙者である</li> <li>□禁煙・節煙の有効性 □禁煙の実施方法等</li> <li>□仕事 □余暇 □睡眠の確保(質・量) □減量</li> <li>□家庭での計測(歩数、体重、血圧、腹囲等)</li> <li>□その他( )</li> </ul>	/11\
自	□その 他 【血液検2	□運動時の注意事項など( ) □非喫煙者である □禁煙・節煙の有効性 □禁煙の実施方法等 □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( )  査項目】(採血日 月 日) □総コレステロール (	mg/dl)
自	□その 他 【血液検2	□運動時の注意事項など( ) □非喫煙者である □禁煙・節煙の有効性 □禁煙の実施方法等 □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( )  査項目】(採血日 月 日) □総コレステロール ( □空腹時 □随時 □食後( )時間)□中性脂肪 (	mg/dl)
	□その 他 【血液検2	□運動時の注意事項など( ) □非喫煙者である □禁煙・節煙の有効性 □禁煙の実施方法等 □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( )  査項目】(採血日 月 日) □総コレステロール ( □空腹時 □随時 □食後( )時間) □中性脂肪 ( mg/dl) □HDLコレステロール (	mg/dl) mg/dl)
自	□その 他 【血液検2 □血糖(I	□運動時の注意事項など( ) □非喫煙者である □禁煙・節煙の有効性 □禁煙の実施方法等 □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( )  査項目】(採血日 月 日) □総コレステロール ( □空腹時 □随時 □食後( )時間) □中性脂肪 ( mg/dl) □HDLコレステロール (	mg/dl)
(目 ]	□その 他 【血液検2 □血糖(I	□運動時の注意事項など( ) □非喫煙者である □禁煙・節煙の有効性 □禁煙の実施方法等 □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( )  査項目】(採血日 月 日) □総コレステロール ( □空腹時 □随時 □食後( )時間)□中性脂肪 (	mg/dl) mg/dl)
(目 ]	□その 他 【血液検注 □血糖(I □HbA1 ※血液検 【その他】	□運動時の注意事項など( □非喫煙者である □禁煙・節煙の有効性 □禁煙の実施方法等 □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( □を腹時 □随時 □食後( )時間)□中性脂肪 ( mg/dl)□HDLコレステロール ( c: ( %)□LDLコレステロール ( c: ( %)□LDLコレスーム ( c: (	mg/dl) mg/dl)
(目 ]	□その 他 【血液検注 □血糖(I □HbA1 ※血液検 【その他】 □栄養状 □その他	□運動時の注意事項など( □非喫煙者である □禁煙・節煙の有効性 □禁煙の実施方法等 □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( □を腹時 □随時 □食後( )時間)□中性脂肪 ( mg/dl)□HDLコレステロール ( c: ( %)□LDLコレステロール ( c: ( %)□LDLコレスーム ( c: (	mg/dl) mg/dl)

<ul> <li>患者氏名: (男・女)</li> <li>生年月日:明・大・昭・平・令 年 月 日生( オ)</li> <li>ねらい:重点目標の達成状況を理解できること・目標再設定と指導された生活習慣改善に取り組めば、</li></ul>				
ねらい: 重点目標の達成状況を理解できること・目標再設定と指導された生活習慣改善に取り組め 【目標】 □体重:( kg) □BMI:( ) □収縮期/拡張期血圧( / m □HbA1c:( %) 【①目標の達成状況】 〔②達成目標】: 患者と相談した目標 〔③行動目標】: 患者と相談した目標 〔③行動目標】: 患者と相談した目標 □今回は、指導の必要なし □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)] □間食: [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( ))	ること			
【目標】□体重:(kg)□BMI:()□収縮期/拡張期血圧(/m□HbA1c:(%) 【①目標の達成状況】  【②達成目標】: 患者と相談した目標 【③行動目標】: 患者と相談した目標  □今回は、指導の必要なし□食事摂取量を適正にする□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)]□間食:[減らす(種類・量: を週回)]□食べ方:(ゆっくり食べる・その他()))				
□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	nmHg)			
【①目標の達成状況】  【②達成目標】:患者と相談した目標  【③行動目標】:患者と相談した目標  【③行動目標】:患者と相談した目標  □今回は、指導の必要なし □食事摂取量を適正にする □野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす □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)〕 □食ベ方:(ゆっくり食べる・その他(				
【②達成目標】: 患者と相談した目標 【③行動目標】: 患者と相談した目標 【③行動目標】: 患者と相談した目標  □今回は、指導の必要なし □食事摂取量を適正にする □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()))				
【③行動目標】: 患者と相談した目標				
【③行動目標】: 患者と相談した目標				
【③行動目標】: 患者と相談した目標  □今回は、指導の必要なし □食事摂取量を適正にする □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( ))	)			
□今回は、指導の必要なし □食事摂取量を適正にする □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)〕 □ □ 電食:〔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)〕 □ □ 電食:〔減らす(種類・量: を週 回)〕 □食べ方:(ゆっくり食べる・その他( ))	)			
□ <b>食事</b> □ <b>食事</b> □ <b>以</b> □ <b>u u u</b> · <b>u</b> · <b>u</b> · <b>u</b>	)			
<b>重点</b>	)			
重点       □間食: [減らす(種類・量: を週 回)]         定       □食べ方: (ゆっくり食べる・その他( ))				
を				
く				
城  時間(20人)以上。 ) 頻度(ま)で気息。湖 ロ)				
<b>指</b> 強度(息がはずむが会話が可能な強さ or 脈拍 拍/分 or )				
と   「運動   強度 (息がはずむが会話が可能な強さ or 脈拍				
□ <b>たばこ</b> □ 禁煙・節煙の有効性 □ 禁煙の実施方法等   □   □   □   □   □   □   □   □   □				
□ 仕事 □ ☆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)				
他   □				
	ıg/dl)			
	ıg/dl)			
	ıg/dl)			
検	ıg/dl) )			
【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				

□ 患者が療養計画書の内容について説明を受けた上で十分に理解したことを確認した。 (なお、上記項目に担当医がチェックした場合については患者署名を省略して差し支えない)