

# 生活習慣病療養計画書

発行日	2024/04/01
氏名	テスト患者
生年月日	1967/10/10
性別	男性

主病名 糖尿病	HbAc 8 %	目標体重 77.0kg
---------	----------	-------------

目標	内容
【①達成目標】	HbA1c を低血糖に注意して下げる
【②行動目標】	ストレッチを中心とした運動/間食の制限/糖質の制限
運動処方	ストレッチ運動
時間	10分以上
頻度	1 週間に 2 回以上
強度	息切れしない程度
日常生活での活動量の増加	ストレッチ運動を主に行う
非喫煙者である	はい
禁煙の実施方法等を指示	いいえ
その他1	睡眠の確保 1 日 7 時間
その他2	家庭での毎日の歩数の測定