

## 生活習慣病療養計画書

発行日	2024/05/16
氏名	★★ 新患
生年月日	1947/10/10
性別	女性

主病名 高血圧	血圧130-80以下	目標体重 60.0kg
---------	------------	-------------

目標	内容
【①達成目標】	家庭血圧が測定でき、朝と就寝前のいずれかで130/80mmHg以下
【②行動目標】	塩分を控えた食事と運動習慣を目標にする
運動処方	ウォーキング
時間	30分以上
頻度	1週間に2回以上
強度	少し汗をかく程度
日常生活での活動量の増加	1日5000歩以上
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