

# 生活習慣病療養計画書

|      |            |
|------|------------|
| 発行日  | 2024/05/18 |
| 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              |