生活習慣病計画書　初回・継続用

記入日：令和　　年　月　　日

ID：	
患者氏名：　　/男性・女性	
生年月日：　　年齢：　　歳	

主病：
糖尿病・高血圧症・脂質異常症

自分の生活上の問題点を抽出し、目標を設定する	
目標	【目標】　□体重：(　　Kg)　□BMI：(　　)　□血圧：(　　/　　mmHg) □HbA1c:(　　%) 【①達成目標】：医師と相談した目標 〔　　〕 【②行動目標】：医師と相談した目標 〔　　〕

【糖尿病】

現在実施中、あるいは実施できそうな目標を1つ以上お選びいただけますと幸いです。

ご飯に玄米・大麦などを混ぜる。	
芋類を摂りすぎないように注意する。	
果物を多く食べ過ぎないように注意する。目安は1日1個まで。	
食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻類を毎日摂るようにする。	
挽肉、ばら肉、ソーセージなどの加工品を減らし、脂身が少ない もも肉・ヒレ肉・ムネ肉を食べるようにする。	
野菜を摂取した後に炭水化物を摂るようにする。	
散歩などの有酸素運動を週3回以上はする。	
その他にご自身で取り組んでいることや、取り込めそうなことがあればご記載下さい。	

石井呼吸器内科医院

※裏面もあります。

＜おおまかな生活習慣の把握＞

目標設定するうえで現状の生活習慣病について把握することが重要です。

下記の質問に差し支えない範囲でご回答いただけますと幸いです。

食事は主に誰が作っていますか？	□ご自身　□ご家族 □外食が多い□その他（宅配食・施設等）
各食事で、最も多い食事内容をご記載下さい。	□朝食 〔　　〕 □昼食 〔　　〕 □夕食 〔　　〕
間食が多いですか？	□多い 〔　　〕 □ほとんどなし
右の食べ物で好きなもの、よく食べるのはありますか？ ※例：塩辛いもの：みそ汁、ラーメン **脂っこいもの：唐揚げ、てんぷら** 甘いもの：ケーキ、ジュース	□塩辛いもの　※具体的にご記載下さい 〔　　〕 □脂っこいもの※具体的にご記載下さい 〔　　〕 □甘いもの　※具体的にご記載下さい 〔　　〕 □上記はいずれもあまり好きではない
運動習慣がありますか？	□週1～2回 □週3回以上→何をされていますか？ 〔　　〕 □ほとんどなし

石井呼吸器内科医院で生活習慣病に対する継続的な診療、お薬の管理、健康管理に関する相談・指導等を受けることに同意いたします。

令和　　年　　月　　日

氏名　　様