

生活習慣病計画書 初回・継続用

記入日：令和 年 月 日

ID :		主病 :	糖尿病 <b>高血圧症</b> 脂質異常症
患者氏名 :	/男性・女性		
生年月日 :	年齢 : 歳		
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	
	[		]

～生活習慣病にて通院中の患者様へアンケート～

【高血圧症】

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。

塩分接種一日6.0g以下に制限する。	
ラーメン、ソーセージなど加工品、漬物などの高塩分食品を控える。	
麺類は汁を飲まないようにする。	
みそ汁は1日1杯までにして、具を多くする。	
塩・醤油・ソースなどの調味料を控え、しょうが・しそ・酢 ごま油・オリーブオイル・カレー粉・山椒などの風味を生かす。	
おつまみで、塩辛いものは控える。	
お酒のおつまみとして、野菜・魚・豆腐などを優先する。	
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。	

※裏面もあります。

石井呼吸器内科医院

