

生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病）で治療を受けている患者様へ

生活習慣病の重症化予防（脳梗塞などの脳血管疾患や心筋梗塞などの心疾患の合併症予防）には、喫煙・飲酒・食事・運動・睡眠等の生活習慣全般の総合的な管理が重要です。

政府（厚生労働省）の方針で、令和6年6月より治療目標を設定した上で生活習慣病を管理することが求められるようになりました。あなたの健康管理・治療をサポートするために、現在の生活習慣の状況について下記に記入をお願い致します。

（□はチェック（☑）を、下線_____は数字を記入して下さい。）

アンケートの内容をもとに、生活習慣病の改善に向けた【療養計画書】を作成いたします。

1. たばこについて（アイコス[®]などの加熱式たばこも含めます）

- 現在吸っている（1日_____本） 過去に吸っていた（_____年前に禁煙）
 吸ったことはない

2. お酒について

- ほぼ毎日飲む 週に1~2回程度 月に1~2回程度 全く飲まない
何を： 日本酒 ビール ワイン 焼酎水（湯）割 酎ハイ ウイスキー水割
量は： 1合（コップ1杯）以下 2合以上 350ml 500ml 以上

3. 食事について（複数選択可）

- 1度の食事でたくさん食べる
 野菜、きのこ、海藻など食物繊維を摂取する機会が少ない
 油を使った料理（揚げ物や炒め物など）をよく食べる
 間食（おやつ）を食べることが多い
 夜食（カップラーメンなど）を食べることが多い
 食べ方について指摘されたことがある（早食い、よくかまないなど）
 食事時間が不規則になりがちである
 味の濃い食べ物を好む
 外食をする機会が多い
 上記に当てはまる項目はない

4. 運動について（リハビリ施設や公民館等での運動教室を含めて）

- 週5日以上運動している
 週2~3回運動している
運動の内容は： ウォーキング エアロバイク ランニングマシン 筋トレ
 足踏みマシン 卓球 バレーボール 体操 その他（ ）
運動時間は：（1日の運動時間を合計して）
 1日30分以上 1日15~30分 1日15分未満
 ほとんど運動はしていない

5. 睡眠について

- 1日8時間以上 1日6~8時間 1日5時間未満
 睡眠時間は不規則（長距離ドライバー・交替制の夜勤のある仕事などで）

※裏面もお書きください

6. ご自身で取り組みたいことは何ですか？（複数選択可）

- 禁煙したい
- お酒を減らしたい
- 食事摂取量を適切にしたい
- 野菜・きのこ・海藻などの食物繊維の摂取を増やしたい
- 油を使った料理（揚げ物や炒め物など）の摂取を減らしたい
- 間食を減らしたい
- 食べ方を改善したい（「一口 30 回以上よく噛んで食べる」（噛ミング 30 運動））
- 朝食・昼食・夕食を規則正しく食べたい
- 食塩・調味料を控えたい
- 定期的に運動したい
- 日常生活での活動量を増やしたい（エレベーターに乗らない、なるべく歩くなど）
- 体重を落としたい（目標は 2 カ月で 2kg）
- 毎日 7 時間以上の睡眠時間をとりたい
- 薬の飲み残しが無いよう、薬を決められたタイミングで適切に服用したい
- 現状維持（現時点で、取り組みたい事柄はない）
- その他、目標にしたいことがあれば以下にお書きください。
