

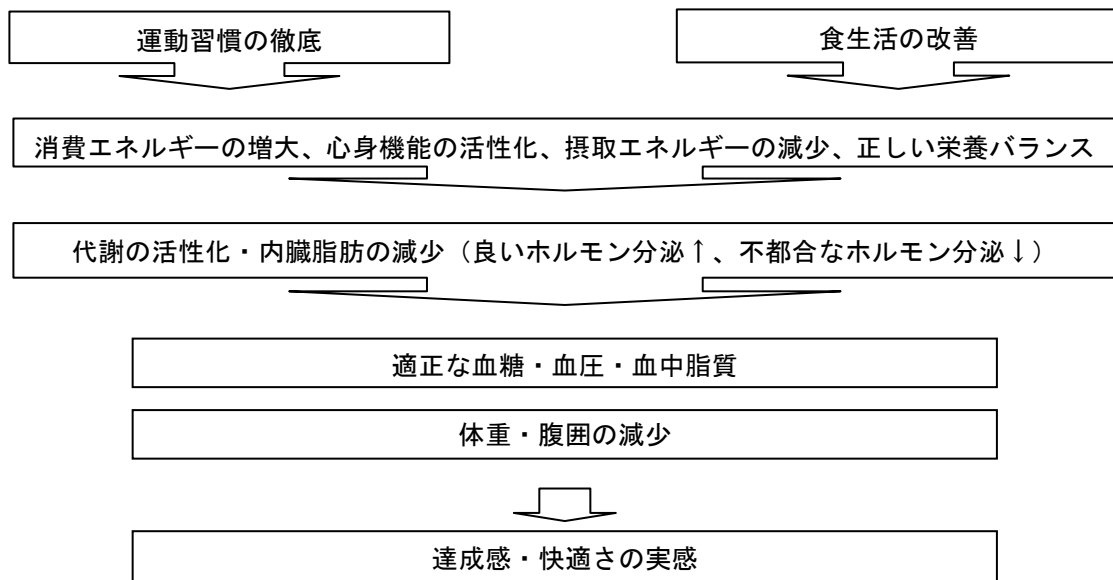
■参考 生活習慣病指導事例（栄養指導と運動指導の一体化）患者向け文書案

〇〇 〇〇様

平成〇〇年〇月〇日◇◇◇◇クリニック院長

指導内容 高血圧・境界型糖尿病です。糖尿病については、現在、自覚症状等はなく糖尿病の服薬管理も不要ですが、高血圧の投薬指示と月に1回の定期的な検査を行います。以下のフローを目標に、指導内容についてご理解いただき目標値を設定してください。

【改善フロー】（イメージ図）



①適正体重の維持	現在のBMI値 ⇒ 6カ月後 ⇒ 1年後 ⇒ 【目安】 BMI<25(BMI=体重(kg)÷身長(m)×2)
②運動習慣の徹底	現在の歩数 = 歩 不足歩数 = 歩 【目安】 日常生活における歩数は、男性 9200 歩以上/日、女性 8300 歩以上/日
③運動の習慣化	現在の運動 = 1回の運動時間 分/回 1週間の運動回数 回/週 【目安】 1回30分以上の運動を週2回以上実施が目安
④食生活の改善 食育の推進	現在の食塩摂取量 = g/日 現在の食塩摂取量 = g/日 【目安】 食塩摂取量を1日10g未満、野菜の摂取量の増加を1日350g以上を摂取
⑤喫煙	現在の喫煙本数 = 本/日 【目安】 6カ月後は半分に

※ 今回の栄養、運動の目標は上記のとおりです。なお、日常の運動方法や食生活については別紙のパンフレットを参考にしてください。

あなたへの生活習慣病対策の課題は、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、5に薬」です。ご質問等があれば遠慮なくお申し出ください。

毎週〇曜日午後から管理栄養士による栄養指導を実施しています。また、運動指導についてのご相談も受け付けております。詳細は受付までお尋ね下さい。

※編注＝運動指導、食事指導に記載している目安はあくまで事例であることをご承知いただき、患者ごとに応じた内容をご記載いただきご活用ください。