

特定保健指導実施管理票

基本・共通情報
被保険者証記号 1 2 3 4 被保険者証番号 5 6 7 8 保険者番号 0 6 1 4 0 7 0 1
カナ氏名 ケンポ タロウ 性別 ①.男 2.女
生年月日 3.昭和 4 0 年 0 4 月 0 1 日 利用者郵便番号 2 3 1 - 0 0 1 5
利用券番号 1 1 3 9 9 9 9 9 9 9 利用券有効期限 2 0 1 2 年 0 4 月 3 0 日
実施機関番号 5 5 2 1 1 1 1 1 1 提出先 3.神奈川県医療従事者健康保険組合
行動変容ステージ 1.意志なし 2.意志あり(6ヵ月以内) 3.意志あり(近いうち) ④.取組済み(6ヵ月未満) 5.取組済み(6ヵ月以上)
保健指導コース名 動機付け支援

利用者の住所の郵便番号を記入

初回面接実施情報
実施日付 2 0 1 2 年 0 4 月 0 1 日
支援形態 ①.個別支援(20分以上) 2.グループ支援(80分以上)
実施時間 2 0 分
実施者 1.医師 2.保健師 ③.管理栄養士 4.その他
目標腹囲 8 5 . 0 cm
目標体重 7 5 . 0 kg
目標収縮期血圧 1 2 0 mmHg
目標拡張期血圧 7 0 mmHg
①+② 1日の削減目標エネルギー量 2 0 0 kcal
① 1日の運動による削減目標エネルギー量 1 0 0 kcal
② 1日の食事による削減目標エネルギー量 1 0 0 kcal

最終(6ヵ月後)実施情報
実施日付 2 0 1 2 年 1 0 月 0 5 日
支援形態・確認方法 ①.個別支援 2.グループ支援 3.電話 4.メール
実施者 1.医師 2.保健師 ③.管理栄養士 4.その他
評価時の腹囲 8 4 . 0 cm
評価時の体重 7 4 . 0 kg
評価時の収縮期血圧 1 2 0 mmHg
評価時の拡張期血圧 6 8 mmHg
生活習慣改善:喫煙 ①.禁煙継続 2.非継続 3.非喫煙 4.禁煙意思なし
生活習慣改善:身体活動 0.変化なし ①.改善 2.悪化
生活習慣改善:食生活 0.変化なし ①.改善 2.悪化

初回実施日付より6ヵ月以上経過した日付を記入

MEMO

・個別支援の場合は20分以上
・グループ支援の場合は80分以上
の時間を記入

削減目標とするカロリー量を記入

行動目標 1 ※右の選択肢から行動目標を1つ選んで番号を記入してください
行動計画
運動: 5 10 ※右の選択肢から行動計画を各項目1つ以上選んで番号を記入してください
食事: 24 40 42
生活: 48
保健指導実施内容
7 3 10
※右の選択肢から指導した内容を選んで番号を記入してください(10個まで選択可)

行動目標
1 6ヵ月で体重1kg、腹囲1cm減らす 6 6ヵ月で腹囲6cm減らす
2 6ヵ月で体重3kg、腹囲3cm減らす 7 6ヵ月で体重1kg減らす
3 6ヵ月で体重6kg、腹囲6cm減らす 8 6ヵ月で体重3kg減らす
4 6ヵ月で腹囲1cm減らす 9 6ヵ月で体重6kg減らす
5 6ヵ月で腹囲3cm減らす

行動計画
運動面
運動量が少なめ
1 今より(10分・20分・30分)多く歩く
2 エスカレーターに乗らず、なるべく階段を使う
3 ウォーキングの数分間を速歩に変える
4 家や職場でもまめに動く
5 電車やバスでは座らずに立つ
6 遠回りして駅まで歩く
7 休みの日は子どもと遊ぶ
8 庭の手入れや畑仕事をする
9 普段の姿勢をお腹を意識して正す
10 食後すぐ横にならない
11 今やっている運動を続ける
12 息が弾む程度の有酸素運動を1日30分行う
13 買い物のついでにウォーキングをする
14 毎日10分ストレッチや軽い筋トレを行う
15 テレビを見ながらストレッチや足踏みをする
16 スポーツクラブやプールに週〇回行く
運動習慣がない
17 決まった時間に3食規則正しく食べる
18 寝る3時間前以降は食べない
19 夕食後の菓子や果物・飲酒はやめる
20 ストレス解消の手段を食べるから別のものに
食事面
食事量が多い
21 腹8分目を心がける
22 大盛りご飯は普通盛りに、ご飯は1膳までに
23 20分を目安にゆっくりよく噛んで食べる
24 朝食、昼食をしっかりと、夕食は軽めに
25 食べ物はカロリーを見て選ぶ
26 外食では洋食・中華より和定食を選ぶ
食事内容に偏りがある
27 揚げ物、炒め物を減らす
28 1食に油を使った料理は1品までにする
29 脂身の少ない肉の部位を選ぶ
30 肉よりも魚や大豆製品の頻度を増やす
31 毎食1皿は野菜料理を食べる
32 ドレッシングはノンオイルを選ぶ
33 牛乳・ヨーグルトは低脂肪のものを選ぶ
34 果物は、自分のこぶしの大きさ2つ分までにする
35 うす味を心がけ、麺類の汁は残す
間食あり
36 間食の量や回数を今より減らす
37 洋菓子よりも和菓子を選ぶ
38 スナック菓子、アイスは控える
39 間食は食べるとしても1日1個までにする
40 菓子パンはなるべく食べない
41 ジュースや炭酸飲料・清涼飲料水をお茶に変える
42 コーヒーや紅茶に砂糖を入れない
飲酒あり
43 1日の酒量を減らす
44 休肝日を週( )日設ける
45 つまみは低カロリーのものを選ぶ
46 飲酒後にラーメンやお茶づけ等を食べない
47 寝酒はやめる
生活面
48 禁煙をする
49 毎日体重計に乗り、記録する
50 生活リズムを整える

保健指導内容
1 メタボリックシンドロームと生活習慣の関係について説明した 7 具体的なストレッチや筋トレの方法、注意事項を説明した
2 動脈硬化と生活習慣病の関係について説明した 8 毎日体重を測り、モニタリングすることを勧めた
3 すでに取り組み中なので継続するように指導した 9 タバコと動脈硬化の関係について説明し、禁煙を勧めた
4 主食・主菜・副菜の目安量を示し、栄養バランスについて説明した 10 禁煙外来を紹介した
5 食事内容を聞き取り、検査値改善のための具体策を説明した 11 療養管理のため、継続受診を勧めた
6 歩き方や姿勢、歩く前後のストレッチの大切さ等を説明した 12 内服治療を開始した