한국어/Korean/韓国語

생활습관병 요양계획서 최초용/Lifestyle Disease Treatment Plan - Initial Form/生活習慣病 療養計画書 初回用

(기입일/Date of entry/記入日: 년/Year/年 월/Month/月 일/Day/日)

환자성명/ Patient name/患者氏名: (남/Male/男・여/Female/女)	주상병/Primary condition/主病: ☐ 당뇨병/Diabetes/糖尿病 ☐ 고혈압증/Hypertension/高血圧症 ☐ 지질이상증/Dyslipidemia/脂質異常症
생년월일/ Date of birth/生年月日: 년/Year/年 월/Month/月 일/Day/日 (연령/Age/年齢:)	

의도: 검사 결과를 이해할 수 있을 것/자신의 생활상의 문제점을 추출하여 목표를 설정할 수 있을 것/
Aim: To understand test results and identify personal lifestyle issues to set goals/
ねらい:検査結果を理解できること・自分の生活上の問題点を抽出し、目標を設定できること

【목표 / Targets / 目標】

【목표/Targets/目標】 ☐ 체중/Weight/体重:(kg) ☐ BMI:( ) ☐ HbA1c:(%)

☐ 수축기/확장기 혈압/Systolic/Diastolic blood pressure/収縮期／拡張期血圧 (/ mmHg)

【①달성목표/Achievement targets/達成目標】:환자와 상의한 목표/Targets discussed with patient/患者と相談した目標

( )

【②행동목표/Behavioral targets/行動目標】:환자와 상의한 목표/Targets discussed with patient/患者と相談した目標

( )

【중점을 두는 영역과 지도항목/ Priority areas and guidance items / 重点を置く領域と指導項目】

☐ 식사/ Diet/ 食事

☐ 식사 섭취량을 적정하게 조절한다/Optimize food intake/食事摂取量を適正にする

☐ 소금과 조미료를 덜 섭취한다/Reduce salt and seasonings/食塩・調味料を控える

☐ 채소, 버섯, 해조 등 식이섬유 섭취를 늘린다/
Increase intake of vegetables, mushrooms, seaweed, and other dietary fiber/野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす

☐ 기름을 사용한 음식(튀긴 음식이나 볶음요리 등) 섭취를 줄인다/
Reduce intake of dishes using oil (fried foods, stir-fries, etc.)/油を使った料理 (揚げ物や炒め物等) の摂取を減らす

☐ 절주/Moderate alcohol/節酒:〔줄인다/Reduce/減らす (종류/type/種類: ・양/amount/量:( ) 회/주/times per week/回/週)〕

☐ 간식/Snacks/間食:〔줄인다/Reduce/減らす (종류/type/種類: ・양/amount/量:( ) 회/주/times per week/回/週)〕

☐ 먹는 방법/Eating habits/食べ方:(천천히 먹는다/eat slowly/ゆっくり食べる・기타/other/その他 ( ))

☐ 식사시간/Meal times/食事時間:아침, 점심, 저녁 식사를 규칙적으로 먹는다/Have breakfast, lunch, and dinner regularly/朝食、昼食、夕食を規則正しくとる

☐ 외식 시 주의사항/Points to note when dining out/外食の際の注意事項 ( )

☐ 기타/Other/その他 ( )

☐ 운동/ Exercise/ 運動

☐ 운동 처방/Exercise prescription/運動処方:종류/type/種類 (걷기/walking/ウォーキング・)

시간/Duration/時間 (30분 이상/30 minutes or more/30分以上・)

빈도/Frequency/頻度 (거의 매일/almost daily/ほぼ毎日・( ) 일/주/days a week/日/週)

강도/Intensity/強度 (숨이 가빠지지만 대화할 수 있을 정도의 강도/slightly breathless but able to converse/息がはずむが会話が可能な強さ OR

맥박/pulse/脈拍 ( ) 맥/분/beats/min/拍/分 OR)

☐ 일상생활의 활동량 증가/Increase daily activity level/日常生活の活動量増加

(예/example/例:하루 만보/10,000 steps per day/1日1万歩・)

☐ 운동 시 주의사항 등/Exercise precautions, etc./運動時の注意事項など ( )

☐ 담배/ Smoking/ たばこ

☐ 비흡연자임/Non-smoker/非喫煙者である

☐ 금연과 절연의 유효성/Benefits of quitting/reducing smoking/禁煙・節煙の有効性

☐ 금연 실시방법 등/Methods for quitting smoking, etc./禁煙の実施方法等

☐ 기타/ Other/ その他

☐ 일/Work/仕事 ☐ 여가/Leisure/余暇

☐ 수면 확보/Ensure adequate sleep/睡眠の確保 (질/양/quality/quantity/質・量) ☐ 감량/Weight reduction/減量

☐ 가정에서의 계측/Home measurements/家庭での計測
(보수, 체중, 혈압, 허리둘레 등/step count, weight, blood pressure, waist circumference, etc./歩数、体重、血圧、腹囲等)

☐ 기타/Other/その他 ( )

【검사 / Tests / 検査】

【혈액검사 항목/Blood test items/血液検査項目】 (채혈일/Blood drawn date/採血日: 월/Month/月 일/Day/日)

☐ 혈당/Blood glucose/血糖 (☐ 공복 시/fasting/空腹時 ☐ 수시/random/随時 ☐ 식후/post-mal/食後 ( ) 시간/hours/時間) (mg/dl)

☐ HbA1c: (%)

※직접 혈액검사 결과를 전달한 경우에는 기재 필요 없음/
No need to fill in if blood test results are handed over/血液検査結果を手交している場合は記載不要

☐ 총콜레스테롤/Total cholesterol/総コレステロール (mg/dl)

☐ 중성지방/Triglycerides/中性脂肪 (mg/dl)

☐ HDL 콜레스테롤/HDL cholesterol/HDLコレステロール (mg/dl)

☐ LDL 콜레스테롤/LDL cholesterol/LDLコレステロール (mg/dl)

☐ 기타/Other/その他 ( )

【기타/Other/その他】

☐ 영양 상태/Nutritional status/栄養状態 (저영양상태 우려/Risk of malnutrition/低栄養状態の恐れ: 양호/Good/良好 비만/Obese/肥満)

☐ 기타/Other/その他 ( )

※ ☐에 체크하고 ( ) 안에는 구체적으로 기입/
For implementation items, check ☐ and fill in ( ) with specific details/実施項目は、☐にチェック、( )内には具体的に記入

환자 서명/Patient signature/患者署名	의사 성명/Doctor's name/医師氏名

한국어/Korean/韓国語

생활습관병 요양계획서 계속용/Lifestyle Disease Treatment Plan - Continuation Form/生活習慣病 療養計画書 継続用

(기입일/Date of entry/記入日: 년/Year/年 월/Month/月 일/Day/日) ( ) 번째/time/回目

환자성명/ Patient name/患者氏名: (남/Male/男・여/Female/女)	주상병/Primary condition/主病: ☐ 당뇨병/Diabetes/糖尿病 ☐ 고혈압증/Hypertension/高血圧症 ☐ 지질이상증/Dyslipidemia/脂質異常症
생년월일/ Date of birth/生年月日: 년/Year/年 월/Month/月 일/Day/日 (연령/Age/年齢:)	

의도: 중점목표 달성상황을 이해할 수 있을 것, 목표를 재설정하도록 지도받은 생활습관 개선에 노력한다/
Aim: To understand progress toward priority goals and work on resetting goals and improving lifestyle habits as instructed/
ねらい:重点目標の達成状況を理解できること・目標再設定と指導された生活習慣改善に取り組めること

【목표 / Targets / 目標】

【목표/Targets/目標】 ☐ 체중/Weight/体重:(kg) ☐ BMI:( ) ☐ HbA1c:(%)

☐ 수축기/확장기 혈압/Systolic/Diastolic blood pressure/収縮期／拡張期血圧 (/ mmHg)

【①목표달성 상황/Target achievement status/目標の達成状況】

【②달성목표/Achievement targets/達成目標】:환자와 상의한 목표/Targets discussed with patient/患者と相談した目標

【③행동목표/Behavioral targets/行動目標】:환자와 상의한 목표/Targets discussed with patient/患者と相談した目標

【중점을 두는 영역과 지도항목 / Priority areas and guidance items / 重点を置く領域と指導項目】

☐ 식사/ Diet/ 食事

☐ 이 번에는 지도 필요 없음/No guidance needed this time/今回は、指導の必要なし
☐ 식사 섭취량을 적정하게 조절한다/Optimize food intake/食事摂取量を適正にする
☐ 소금과 조미료를 덜 섭취한다/Reduce salt and seasonings/食塩・調味料を控える
☐ 채소, 버섯, 해조 등 식이섬유 섭취를 늘린다/
Increase intake of vegetables, mushrooms, seaweed, and other dietary fiber/野菜・きのこ・海藻など食物繊維の摂取を増やす
☐ 기름을 사용한 음식(튀긴 음식이나 볶음요리 등) 섭취를 줄인다/
Reduce intake of dishes using oil (fried foods, stir-fries, etc.)/油を使った料理 (揚げ物や炒め物等) の摂取を減らす
☐ 절주/Moderate alcohol/節酒:〔줄인다/Reduce/減らす (종류/type/種類: ・양/amount/量:( ) 회/주/times per week/回/週)〕
☐ 간식/Snacks/間食:〔줄인다/Reduce/減らす (종류/type/種類: ・양/amount/量:( ) 회/주/times per week/回/週)〕
☐ 먹는 방법/Eating habits/食べ方:(천천히 먹는다/eat slowly/ゆっくり食べる・기타/other/その他 ( ))
☐ 식사시간/Meal times/食事時間:아침, 점심, 저녁 식사를 규칙적으로 먹는다/Have breakfast, lunch, and dinner regularly/朝食、昼食、夕食を規則正しくとる
☐ 외식 시 주의사항/Points to note when dining out/外食の際の注意事項 ( )
☐ 기타/Other/その他 ( )

☐ 운동/ Exercise/ 運動

☐ 이 번에는 지도 필요 없음/No guidance needed this time/今回は、指導の必要なし
☐ 운동 처방/Exercise prescription/運動処方:종류/type/種類 (걷기/walking/ｳｫｰｷﾝｸﾞ・)
시간/Duration/時間 (30분 이상/30 minutes or more/30分以上・)
빈도/Frequency/頻度 (거의 매일/almost daily/ほぼ毎日・( ) 일/주/days a week/日/週)
강도/Intensity/強度 (숨이 가빠지지만 대화할 수 있을 정도의 강도/slightly breathless but able to converse/息がはずむが会話が可能な強さ OR
맥박/pulse/脈拍 ( ) 맥/분/beats/min/拍/分 OR)
☐ 일상생활의 활동량 증가/Increase daily activity level/日常生活の活動量増加
(예/example/例:하루 만보/10,000 steps per day/1日1万歩・)
☐ 운동 시 주의사항 등/Exercise precautions, etc./運動時の注意事項など ( )

☐ 담배/ Smoking/ たばこ

☐ 금연과 절연의 유효성/Benefits of quitting/reducing smoking/禁煙・節煙の有効性
☐ 금연 실시방법 등/Methods for quitting smoking, etc./禁煙の実施方法等

☐ 기타/ Other/ その他

☐ 일/Work/仕事 ☐ 여가/Leisure/余暇
☐ 수면 확보/Ensure adequate sleep/睡眠の確保 (질/양/quality/quantity/質・量) ☐ 감량/Weight reduction/減量
☐ 가정에서의 계측/Home measurements/家庭での計測
(보수, 체중, 혈압, 허리둘레 등/step count, weight, blood pressure, waist circumference, etc./歩数、体重、血圧、腹囲等)
☐ 기타/Other/その他 ( )

【검사 / Tests / 検査】

【혈액검사 항목/Blood test items/血液検査項目】 (채혈일/Blood drawn date/採血日: 월/Month/月 일/Day/日)

☐ 혈당/Blood glucose/血糖 (☐ 공복 시/fasting/空腹時 ☐ 수시/random/随時
☐ 식후/post-meal/食後 ( ) 시간/hours/時間)
(mg/dl)

☐ HbA1c: (%)

※직접 혈액검사 결과를 전달한 경우에는 기재 필요 없음/
No need to fill in if blood test results are handed over/血液検査結果を手交している場合は記載不要

☐ 총콜레스테롤/Total cholesterol/総コレステロール (mg/dl)
☐ 중성지방/Triglycerides/中性脂肪 (mg/dl)
☐ HDL 콜레스테롤/HDL cholesterol/HDLコレステロール (mg/dl)
☐ LDL 콜레스테롤/LDL cholesterol/LDLコレステロール (mg/dl)
☐ 기타/Other/その他 ( )

【기타/Other/その他】

☐ 영양 상태/Nutritional status/栄養状態 (저영양상태 우려/Risk of malnutrition/低栄養状態の恐れ: 양호/Good/良好 비만/Obese/肥満)
☐ 기타/Other/その他 ( )

※ ☐에 체크하고 ( ) 안에는 구체적으로 기입/
For implementation items, check ☐ and fill in ( ) with specific details/実施項目は、☐にチェック、( )内には具体的に記入

환자 서명/Patient signature/患者署名	의사 성명/Doctor's name/医師氏名

☐ 환자가 요양계획서 내용에 대해서 설명을 받은 후에 충분히 이해했음을 확인했다./
Confirmed that the patient understood the contents of the treatment plan after receiving explanation./患者が療養計画書の内容について説明を受けた上で十分に理解したことを確認した。
(또한 위 항목에 담당의사가 체크한 경우에 대해서는 환자 서명을 생략해도 무방하다/
When the attending physician has checked the above items, the patient's signature may be omitted/なお、上記項目に担当医がチェックした場合については患者署名を省略して差し支えない)