

Plano sa Paggamot ng Sakit Mula sa Estilo ng Pamumuhay - Paunang Form/
Lifestyle Disease Treatment Plan - Initial Form/生活習慣病 療養計画書 初回用

(Petsa ng pagpasok/Date of entry/記入日: Taon/Year/年

Buwan/Month/月 Araw/Day/日)

Pangalan ng pasyente/ Patient name/患者氏名:		(Lalaki/Male/男 • Babae/Female/女)	
Petsa ng kapanganakan/ Date of birth/生年月日:	Taon/Year/年	Buwan/Month/月	Araw/Day/日 (Edad/Age/年齢:)

Pangunahing kondisyon/Primary condition/主病:	
<input type="checkbox"/> Dyabetes/Diabetes/糖尿病	
<input type="checkbox"/> Altapresyon/Hypertension/高血圧症	
<input type="checkbox"/> Dyslipidemia/Dyslipidemia/脂質異常症	

Layunin: Maunawaan ang mga resulta ng pagsusuri at matukoy ang mga personal na isyu sa pamumuhay para magtakda ng mga tunguhin/
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

【Mga Target/Targets/目標】	<input type="checkbox"/> Timbang/Weight/体重: (kg) <input type="checkbox"/> BMI: () <input type="checkbox"/> HbA1c: (%)
	<input type="checkbox"/> Systolic/Diastolic na presyon ng dugo/Systolic/Diastolic blood pressure/収縮期/拡張期血圧 (/ mmHg)
【①Mga target na nakamit/Achievement targets/達成目標】: Mga target na tinalakay kasama ang pasyente/Targets discussed with patient/患者と相談した目標	()
【②Mga target sa pag-uugali/Behavioral targets/行動目標】: Mga target na tinalakay kasama ang pasyente/Targets discussed with patient/患者と相談した目標	()

【Mga prioridad na larangan at mga gabay na item / Priority areas and guidance items / 重点を置く領域と指導項目】	<input type="checkbox"/> Diyeta/Diet/食事	<input type="checkbox"/> I-optimize ang pagkain/Optimize food intake/食事摂取量を適正にする <input type="checkbox"/> Bawasan ang asin at mga pampalasa/Reduce salt and seasonings/食塩・調味料を控える <input type="checkbox"/> Dagdagan ang pagkain ng mga gulay, kabute, mga halamang-dagat, at iba pang dietary fiber/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 <input type="checkbox"/> Bawasan ang pagkain ng mga pagkaing may mantika(mga pritong pagkain, ginisa, atbp.)/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 <input type="checkbox"/> Katamtamang alcohol/Moderate alcohol/節酒: [Bawasan/Reduce/減らす (uri/type/種類): •dami/amount/量:() beses kada linggo/times per week/回/週] <input type="checkbox"/> Mga meryenda/Snacks/間食: [Bawasan/Reduce/減らす (uri/type/種類): •dami/amount/量:() beses kada linggo/times per week/回/週] <input type="checkbox"/> Kaugalian sa pagkain/Eating habits/食べ方:(kumain ng mabagal/eat slowly/ゆっくり食べる・iba pa/other/その他 ()) <input type="checkbox"/> Mga oras ng pagkain/Meal times/食事時間: Mag-almusal, tanghalian, at hapunan nang regular/Have breakfast, lunch, and dinner regularly/朝食、昼食、夕食を規則正しくとる <input type="checkbox"/> Mga dapat tandaan kapag kumakain sa labas/Points to note when dining out/外食の際の注意事項 () <input type="checkbox"/> Iba pa/Other/その他 ()
	<input type="checkbox"/> Ehersisyo/Exercise/運動	<input type="checkbox"/> Tagubilin sa pag-eehersisyo/Exercise prescription/運動処方: uri/type/種類 (paglalakad/walking/ウォーキング・) Tagal/Duration/時間 (30 minuto o higit pa/30 minutes or more/30分以上・) Dalas/Frequency/頻度 (halos araw-araw/almost daily/ほぼ毎日・ () mga araw kada linggo/days a week/日/週) Lakas/Intensity/強度 (medyo hinihinal pero nakakausap/slightly breathless but able to converse/息がはずむが会話が可能な強さ OR pulso/pulse/脈拍 () tibok/minuto/beats/min/拍/分 OR) <input type="checkbox"/> Dagdagan ang antas ng pang-araw-araw na aktibidad/Increase daily activity level/日常生活の活動量増加 (halimbawa/example/例: 10,000 hakbang bawat araw/10,000 steps per day/1日1万歩・) <input type="checkbox"/> Mga pag-iingat sa pag-eehersisyo, atbp./Exercise precautions, etc./運動時の注意事項など ()
	<input type="checkbox"/> Paninigarilyo/Smoking/たばこ	<input type="checkbox"/> Hindi naninigarilyo/Non-smoker/非喫煙者である <input type="checkbox"/> Mga benepisyo ng paghinto o pagbabawas sa paninigarilyo/Benefits of quitting/reducing smoking/禁煙・節煙の有効性 <input type="checkbox"/> Mga pamamaraan sa paghinto sa paninigarilyo, atbp./Methods for quitting smoking, etc./禁煙の実施方法等
	<input type="checkbox"/> Iba pa/Other/その他	<input type="checkbox"/> Trabaho/Work/仕事 <input type="checkbox"/> Libangan/Leisure/余暇 <input type="checkbox"/> Tiyakin ang sapat na tulog/Ensure adequate sleep/睡眠の確保 (kalidad/tagal/quality/quantity/質・量) <input type="checkbox"/> Pagbabawas ng Timbang/Weight reduction/減量 <input type="checkbox"/> Mga pagsukat sa bahay/Home measurements/家庭での計測 (bilang ng hakbang, timbang, presyon ng dugo, suklat ng baywang, atbp./step count, weight, blood pressure, waist circumference, etc./歩数、体重、血圧、腹囲等) <input type="checkbox"/> Iba pa/Other/その他 ()

【Mga pagsusuri / Tests / 検査】	【Mga item sa pagsusuri ng dugo/Blood test items/血液検査項目】 (Petsa ng pagkuha ng dugo/Blood drawn date/採血日: Buwan/Month/月 Araw/Day/日)
	<input type="checkbox"/> Glucose sa dugo/ (<input type="checkbox"/> fasting/fasting/空腹時 <input type="checkbox"/> walang pinipili/random/随時) <input type="checkbox"/> Kabuuang kolesterol/Total cholesterol/総コレステロール (mg/dl) Blood glucose/血糖 <input type="checkbox"/> matapos kumain/post-meal/食後 () mga oras/hours/時間) <input type="checkbox"/> Mga triglyceride/Triglycerides/中性脂肪 (mg/dl) <input type="checkbox"/> HbA1c: (%) <input type="checkbox"/> HDL na kolesterol/HDL cholesterol/HDLコレステロール (mg/dl) <input type="checkbox"/> LDL na kolesterol/LDL cholesterol/LDLコレステロール (mg/dl)
	※Hindi kailangang punan kung ibinigay na ang mga resulta ng pagsusuri ng dugo/ 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 <input type="checkbox"/> Iba pa/Other/その他 ()
	【Iba pa/Other/その他】 <input type="checkbox"/> Katayuan sa nutrisyon/Nutritional status/栄養状態 (Panganib ng kakulangan ng nutrisyon/Risk of malnutrition/低栄養状態の恐れ: Mabuti/Good/良好 Sobrang taba/Obese/肥満) <input type="checkbox"/> Iba pa/Other/その他 ()

※Para sa mga item na isasagawa, lagyan ng tsek ang at punan ang () ng mga partikular na detalye/

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

Lagda ng pasyente/Patient signature/患者署名

Pangalan ng doktor/Doctor's name/医師氏名

Plano sa Paggamot ng Sakit Mula sa Estilo ng Pamumuhay - Form sa Pagpapatuloy/
Lifestyle Disease Treatment Plan - Continuation Form/生活習慣病 療養計画書 継続用

(Petsa ng pagpasok/Date of entry/記入日: Taon/Year/年 Buwan/Month/月 Araw/Day/日 () beses/time/回目)

Pangalan ng pasyente/ Patient name/患者氏名: (Lalaki/Male/男 • Babae/Female/女)	
Petsa ng kapanganakan/ Date of birth/生年月日: Taon/Year/年 Buwan/Month/月 Araw/Day/日 (Edad/Age/年齢:)	

Pangunahing kondisyon/Primary condition/主病: <input type="checkbox"/> Dyabetes/Diabetes/糖尿病 <input type="checkbox"/> Altapresyon/Hypertension/高血圧症 <input type="checkbox"/> Dyslipidemia/Dyslipidemia/脂質異常症

Layunin: Maunawaan ang pagsulong tungo sa priyoridad na mga tunguhin at magtrabaho sa muling pagsasaayos ng mga tunguhin at pagpapabuti ng mga kaugalian sa pamumuhay ayon sa tagubilin/
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

【Mga Target/ Targets/ 目標】	<input type="checkbox"/> Timbang/Weight/体重: (kg) <input type="checkbox"/> BMI:() <input type="checkbox"/> HbA1c:(%) <input type="checkbox"/> Systolic/Diastolic na presyon ng dugo/Systolic/Diastolic blood pressure/収縮期/拡張期血圧 (/ mmHg)
	【①Katayuan ng pagkamit ng target/Target achievement status/目標の達成状況】 ()
	【②Mga target na nakamit/Achievement targets/達成目標】: Mga target na tinalakay kasama ang pasyente/Targets discussed with patient/患者と相談した目標 ()

【Mga priyoridad na larangan at mga gabay na item / Priority areas and guidance items / 重点を置く領域と指導項目】	<input type="checkbox"/> Walang kinakailangang gabay sa pagkakataong ito/No guidance needed this time/今回は、指導の必要なし <input type="checkbox"/> I-optimize ang pagkain/Optimize food intake/食事摂取量を適正にする <input type="checkbox"/> Bawasan ang asin at mga pampalasa/Reduce salt and seasonings/食塩・調味料を控える <input type="checkbox"/> Dagdagan ang pagkain ng mga gulay, kabute, mga halamang-dagat, at iba pang dietary fiber/ 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 <input type="checkbox"/> Bawasan ang pagkain ng mga pagkaing may mantika(mga pritong pagkain, ginisa, atbp.) 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 <input type="checkbox"/> Katamtamang alcohol/Moderate alcohol/節酒: [Bawasan/Reduce/減らす (uri/type/種類: •dami/amount/量:() beses kada linggo/times per week/回/週)] <input type="checkbox"/> Mga meryenda/Snacks/間食: [Bawasan/Reduce/減らす (uri/type/種類: •dami/amount/量:() beses kada linggo/times per week/回/週)] <input type="checkbox"/> Kaugalian sa pagkain/Eating habits/食べ方:(kumain ng mabagal/eat slowly/ゆっくり食べる・iba pa/other/その他 ()) <input type="checkbox"/> Mga oras ng pagkain/Meal times/食事時間: Mag-almusal, tanghalian, at hapunan nang regular/Have breakfast, lunch, and dinner regularly/朝食、昼食、夕食を規則正しくとる <input type="checkbox"/> Mga dapat tandaan kapag kumakain sa labas/Points to note when dining out/外出の際の注意事項 () <input type="checkbox"/> Iba pa/Other/その他 ()
--	---

【Mga priyoridad na larangan at mga gabay na item / Priority areas and guidance items / 重点を置く領域と指導項目】	<input type="checkbox"/> Walang kinakailangang gabay sa pagkakataong ito/No guidance needed this time/今回は、指導の必要なし <input type="checkbox"/> Tagubilin sa pag-ehehersisyo/Exercise prescription/運動処方: uri/type/種類 (paglalakad/walking/ウォーキング・ Tagal/Duration/時間 (30 minuto o higit pa/30 minutes or more/30分以上・ Dalas/Frequency/頻度 (halos araw-araw/almost daily/ほぼ毎日・ () mga araw kada linggo/days a week/日/週) Lakas/Intensity/強度 (medyo himihinalang pero nakakausap/slightly breathless but able to converse/息がはずむが会話が可能な強さ OR pulso/pulse/脈拍 () tibok/minuto/beats/min/拍/分 OR <input type="checkbox"/> Dagdagan ang antas ng pang-araw-araw na aktibidad/Increase daily activity level/日常生活の活動量増加 (halimbawa/example/例: 10,000 hakbang bawat araw/10,000 steps per day/1日1万歩・ <input type="checkbox"/> Mga pag-iingat sa pag-ehehersisyo, atbp./Exercise precautions, etc./運動時の注意事項など ()
--	---

【Mga priyoridad na larangan at mga gabay na item / Priority areas and guidance items / 重点を置く領域と指導項目】	<input type="checkbox"/> Paninigarilyo/ Smoking/ たばこ <input type="checkbox"/> Mga benepisyo ng paghinto o pagbabawas sa paninigarilyo/Benefits of quitting/reducing smoking/禁煙・節煙の有効性 <input type="checkbox"/> Mga pamamaraan sa paghinto sa paninigarilyo, atbp./Methods for quitting smoking, etc./禁煙の実施方法等
--	---

【Mga priyoridad na larangan at mga gabay na item / Priority areas and guidance items / 重点を置く領域と指導項目】	<input type="checkbox"/> Iba pa/ Other/ その他 <input type="checkbox"/> Trabaho/Work/仕事 <input type="checkbox"/> Libangan/Leisure/余暇 <input type="checkbox"/> Tiyakin ang sapat na tulog/Ensure adequate sleep/睡眠の確保 (kalidad/tagal/quality/quantity/質・量) <input type="checkbox"/> Pagbabawas ng Timbang/Weight reduction/減量 <input type="checkbox"/> Mga pagsukat sa bahay/Home measurements/家庭での計測 (bilang ng hakbang, timbang, presyon ng dugo, suklat ng baywang, atbp./step count, weight, blood pressure, waist circumference, etc./歩数、体重、血圧、腹囲等) <input type="checkbox"/> Iba pa/Other/その他 ()
--	---

【Mga pagsusuri / Tests / 検査】	【Mga item sa pagsusuri ng dugo/Blood test items/血液検査項目】 (Petsa ng pagkuha ng dugo/Blood drawn date/採血日: Buwan/Month/月 Araw/Day/日)
	<input type="checkbox"/> Glucose sa dugo/ (<input type="checkbox"/> fasting/fasting/空腹時 <input type="checkbox"/> walang pinipili/random/随時 <input type="checkbox"/> Kabuang kolesterol/Total cholesterol/総コレステロール (mg/dl) Blood glucose/血糖 <input type="checkbox"/> matapos kumain/post-meal/食後 () mga oras/hours/時間) <input type="checkbox"/> Mga triglyceride/Triglycerides/中性脂肪 (mg/dl)
	<input type="checkbox"/> HbA1c: (%) <input type="checkbox"/> HDL na kolesterol/HDL cholesterol/HDLコレステロール (mg/dl) <input type="checkbox"/> LDL na kolesterol/LDL cholesterol/LDLコレステロール (mg/dl)
	※Hindi kailangang punan kung ibinigay na ang mga resulta ng pagsusuri ng dugo/ 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 <input type="checkbox"/> Iba pa/Other/その他 ()

【Mga pagsusuri / Tests / 検査】	<input type="checkbox"/> Katayuan sa nutrisyon/Nutritional status/栄養状態 (Panganib ng kakulangan ng nutrisyon/Risk of malnutrition/低栄養状態の恐れ: Mabuti/Good/良好 Sobrang taba/Obese/肥満)
	<input type="checkbox"/> Iba pa/Other/その他 ()

※Para sa mga item na isasagawa, lagyan ng tsek ang at punan ang () ng mga partikular na detalye/
 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

Lagda ng pasyente/Patient signature/患者署名	Pangalan ng doktor/Doctor's name/医師氏名
--	---------------------------------------

Kinumpirma na naunawaan ang pasyente ang nilalaman ng plano ng paggamot pagkatapos matanggap ang paliwanag/
 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。
 (Kung nasuri na ng doktor ang mga nabanggit na item sa itaas, puwedeng hindi na pirmahan ng pasyente/
 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)