

記入例です。

[20年3月5日 行動開始分] ID 1234 氏名 藤沢元美

担当看護師 藤沢花子 N3

歩数計のある方はご利用下さい。

自由に記入

自分で取り決めよう目標を記入

出来事や体調行事などを自由に記入

設定項目/月日(休みの日は○印)	1週間目							2週間						
	3/5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
歩数														
血圧の測定	130/84		152/88		140/83	122/51				132/61			130/64	
薬のチェック	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	
休日					休	休								
体重 Kg														
① ウォーキング15分(毎日)	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	
② 午前中間食をしい	○	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	×	
③ 夕食後に間食をしい	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	×	
④ 週3回 禁酒する	○	○	○	×	×	×	○	○	○	○	○	○	×	
ストレス(ない×・ある○)	×	×	×	○	○	○	×	×	×	×	○	○	○	
生活メモ 家事全般 冠婚葬祭など	今日からまた頑張りたい。							送別会に参加(食べ過ぎた)						
	今日は2時まで残業だった。							朝から調子がもどってウォーキングも出来た。痰水がなかなかとれない。薬飲みやすれた。						

間目	3週間目							4週間目							備考
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
				123/61						151/84					130/64
	△	△	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○
	休				休				休					休	
	×	×	×	○	○	○	○	○	○	×	×	○	○	×	×
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	○	○	○	×	○	×	×	○	○	○	○	×	×	×	○
	×	○	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	×	×
	朝から腹の調子が悪く下痢した。							体調が良くなり食欲もでてきた。							出された日 *19日/28日間中
	今日も少し腹の調子が悪く食欲がない。							友達が入院し、お見舞いに行った。							24日/28
	体調が良くなり食欲もでてきた。							お昼頃から胃が痛い。薬を買ってのんだ							26日/28
	朝から腹の調子が悪く下痢した。							胃の痛みも良くなった。							
	体調が良くなり食欲もでてきた。							地域の集まりがあった。							
	朝から腹の調子が悪く下痢した。							胃の痛みも良くなった。							
	今日も少し腹の調子が悪く食欲がない。							残業した。							
	体調が良くなり食欲もでてきた。							残業した。							
	朝から腹の調子が悪く下痢した。							朝起きれず。ハンやみ果子を食へた							
	今日も少し腹の調子が悪く食欲がない。							体調いい							
	体調が良くなり食欲もでてきた。							体調いい							
	朝から腹の調子が悪く下痢した。							病院受診 Arc 6.3							

◎ 自分で決めた行動目標が無理なく続けられる場合は続けてみて下さい。出された日が少ない場合は行動目標に無理がある場合があります。行動目標を変えてみるのもひとつの方法です。