

実践記録シート

氏名：_____

1 行動目標について

設定したグループの共通行動目標と個人の行動目標を記入し、日々の取組を記録します。
 <グループ（事業所）の共通行動目標>

<個人の行動目標①>

<個人の行動目標②>

<個人の行動目標③>

2 実践記録シートの記入方法

グループの共通行動目標（**共通目標**）、個人の行動目標（**個人①～③**）の欄には、行動目標の実施状況を記入します。

歩数、血圧、体重の欄は各個人で測定した場合に数値を記入します。

				1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目							
日付・曜日				9/11(月)	9/12(火)	9/13(水)	9/14(木)	9/15(金)	9/16(土)	9/17(日)							
共通 目標	個人 ①	個人 ②	個人 ③	○	○	△			○	△	×						
				○	-	△			△	○	×			○	△	○	
歩数				5,543	8,250	7,285	11,305	8,134	9,587								
血圧	朝			128/70	123/68	117/58	/	121/71	124/62	/							
	夕			120/65	128/66	/	115/60	110/68	119/63	/							
体重				64.8			65.8	66.0									

行動目標の実施状況を記入

○：できた
 △：少しできた
 ×：できなかった
 -：実施しない日

左側に収縮期血圧(上)、右側に拡張期血圧(下)を記入

◎家庭で血圧を測定する目的

普段の血圧の状態を正確に知ること

◎高血圧の診断基準（家庭で測定した血圧の場合）

収縮期 135mmHg 以上、拡張期 85mmHg 以上

→この値を超える日が続く場合は、医師に相談しましょう。

◎高血圧の予防

重要な食生活（減塩）が特に重要です

血圧の測定方法は、次のページをチェック！

