**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。

**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**

→この値が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！

**行動目標の実施状況を記入**

〇：できた

△：少しできた

×：できなかった

－：実施しない日

