

測定日		4 / 1		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/			
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜		
体重 (kg)		60.5	61.2																										
脈拍 (回)		75	72																										
血圧	収縮期	154	136																										
	拡張期	90	80																										
Ⅲ度 Ⅱ度 Ⅰ度 高値 血圧	(mmHg)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">記入例</div>																											
	200																												
	190																												
	180																												
	170																												
Ⅲ度 Ⅱ度 Ⅰ度 高値 血圧	160																												
	150																												
	140																												
	130																												
Ⅲ度 Ⅱ度 Ⅰ度 高値 血圧	120																												
	110																												
	100																												
	90																												
家庭血圧 による 血圧分類	80																												
	70																												
メモ	60																												
メモ		体温 36.3℃ ウォーキング 歩数 5,000歩																											

測定値は記録・保管して、かかりつけ医に見てもらいましょう。