



わたしの血圧表

月日	朝			寝る前			メモ欄
	血圧 mmHg	脈拍 /分	チェック 欄	血圧 mmHg	脈拍 /分	チェック 欄	
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			

最高血圧135以上、最低血圧85以上を記録したらチェック欄に記入しましょう。

エラー値も記録しましょう。



わたしの血圧表

月日	朝			寝る前			メモ欄
	血圧 mmHg	脈拍 /分	チェック 欄	血圧 mmHg	脈拍 /分	チェック 欄	
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			
/	/			/			

