血圧と体重等の記録

測定日　　月　　日
腹囲　　cm

血圧(mmHg)																						血圧(mmHg)	
110	220																					220	110
100	200																					200	100
90	180																					180	90
80	160																					160	80
70	140																					140	70
60	120																					120	60
50	100																					100	50
40	80																					80	40
30	60																					60	30
20	40																					40	20
体重 (kg)	20																					20	体重 (kg)
測定日																						測定日	
血圧	収縮期 / 拡張期																					収縮期 / 拡張期	血圧
体重	Kg																					Kg	体重
ＢＭＩ																						ＢＭＩ	

国保健康課健康係