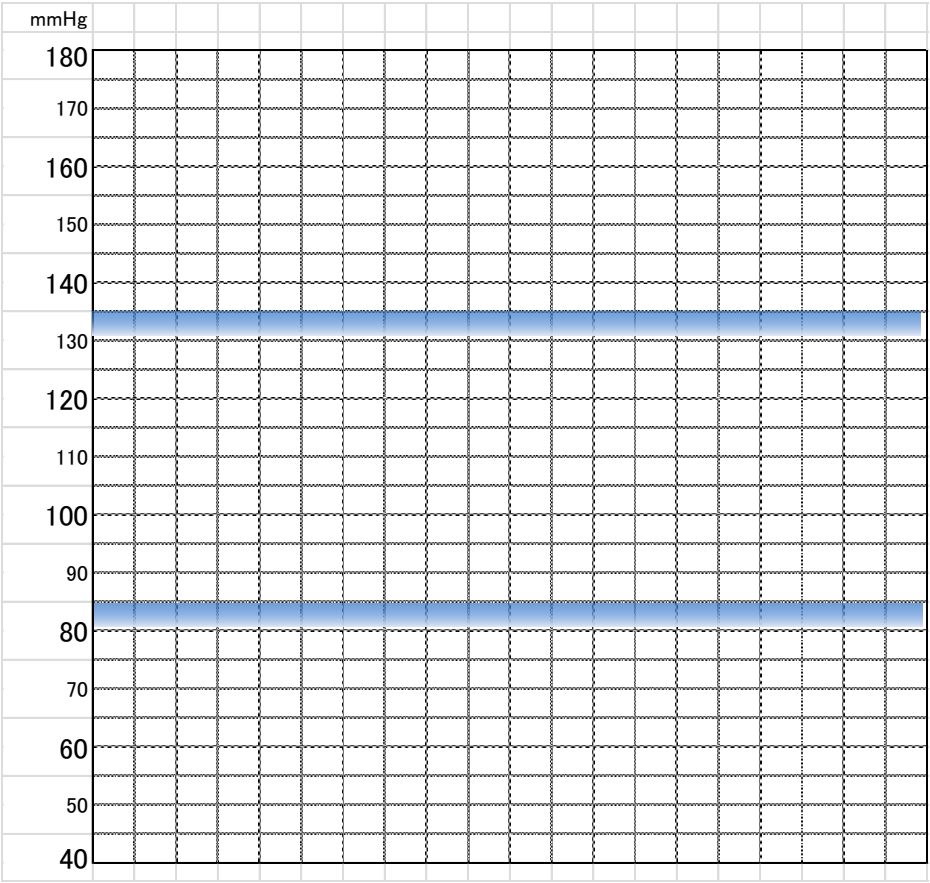
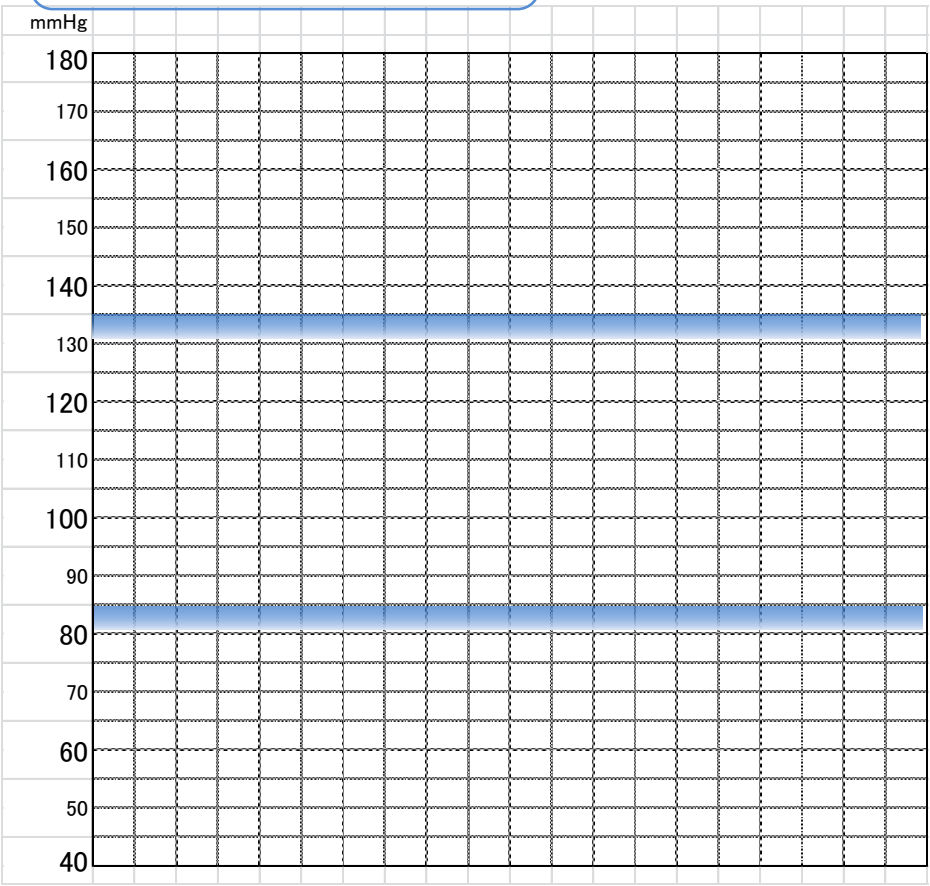
7　血圧の記録



測定日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
血圧	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小
脈拍数										

セルフチェックの記録 I

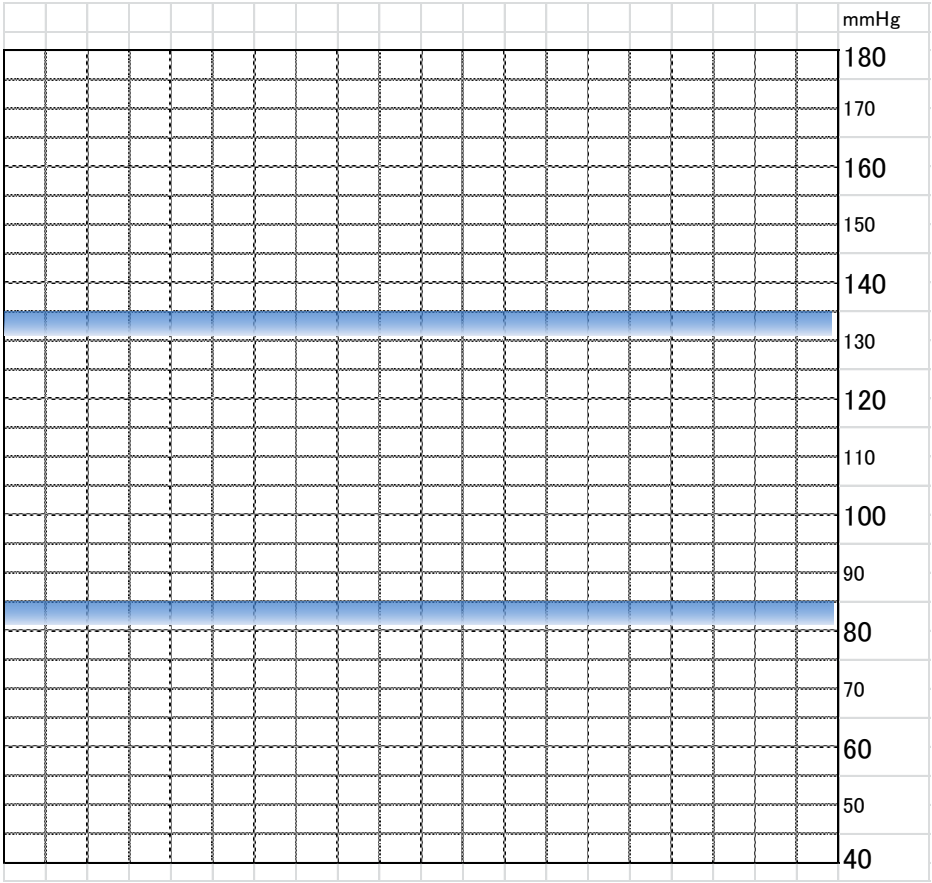
家庭血圧の降圧目標は
135/85mmHg が目安です。
ブルーのラインより下を目指しましょう。



測定日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
血圧	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小
脈拍数										

セルフチェックの記録　I

家庭血圧の降圧目標は
135/85mmHg が目安です。
ブルーのラインより下を目指しましょう。



／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	測定日
最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	最大 最小	血圧
										脈拍数