

【健康日記】毎日の健康づくりにお役立てください♪

血圧・体重の記録 年 月分

★血圧を測るときのポイント：深呼吸を3回程おこなってリラックスして測定しましょう。
(収縮期＝最高 / 拡張期＝最低)



日(曜)	あさ			よる			体重 (kg)	服薬			コメント 体調・歩数・ 言い訳など
	測定した時刻	血圧 (mmHg) 最高～最低	脈拍	測定した時刻	血圧 (mmHg) 最高～最低	脈拍		服薬したら ○を記入	朝	昼	
1 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
2 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
3 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
4 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
5 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
6 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
7 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
8 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
9 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
10 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
11 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
12 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
13 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
14 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
15 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
16 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
17 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
18 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
19 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
20 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
21 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
22 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
23 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
24 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
25 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
26 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
27 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
28 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
29 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
30 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	
31 ()	:	～		:	～			朝	昼	夜	

☆1か月の測定よくがんばりましたね！(^^)v 1か月をふり返ってどうでしたか？