

血圧の記録

		月 日 曜日		月 日 曜日		月 日 曜日		月 日 曜日		月 日 曜日		月 日 曜日		月 日 曜日	
		1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
朝	時刻														
	血圧(mmHg)														
	血圧の平均														
夜	時刻														
	血圧(mmHg)														
	血圧の平均														

朝と夜で色を変えたり、印を変えましょう！

2回計測した血圧の平均値を下のグラフに記入してみましょう！

2回計測した血圧の平均値を下のグラフに記入してみましょう！

例)朝:● 夜:■

200															
190															
180															
170															
160															
150															
140															
130															
120															
110															
100															
90															
80															
70															
60															
50															

(mmHg)