●血圧手帳

月															
日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
測定時		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
血圧	最高値														
	最低値														
脈拍															

グラフ

血圧 (mmHg)
200
190
180
170
160
150
140
130
120
110
100
90
80
70
60

●血圧手帳

月															
日															
曜日		月		火		水		木		金		土		日	
測定時		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
血圧	最高値														
	最低値														
脈拍															

グラフ

血圧 (mmHg)
200
190
180
170
160
150
140
130
120
110
100
90
80
70
60