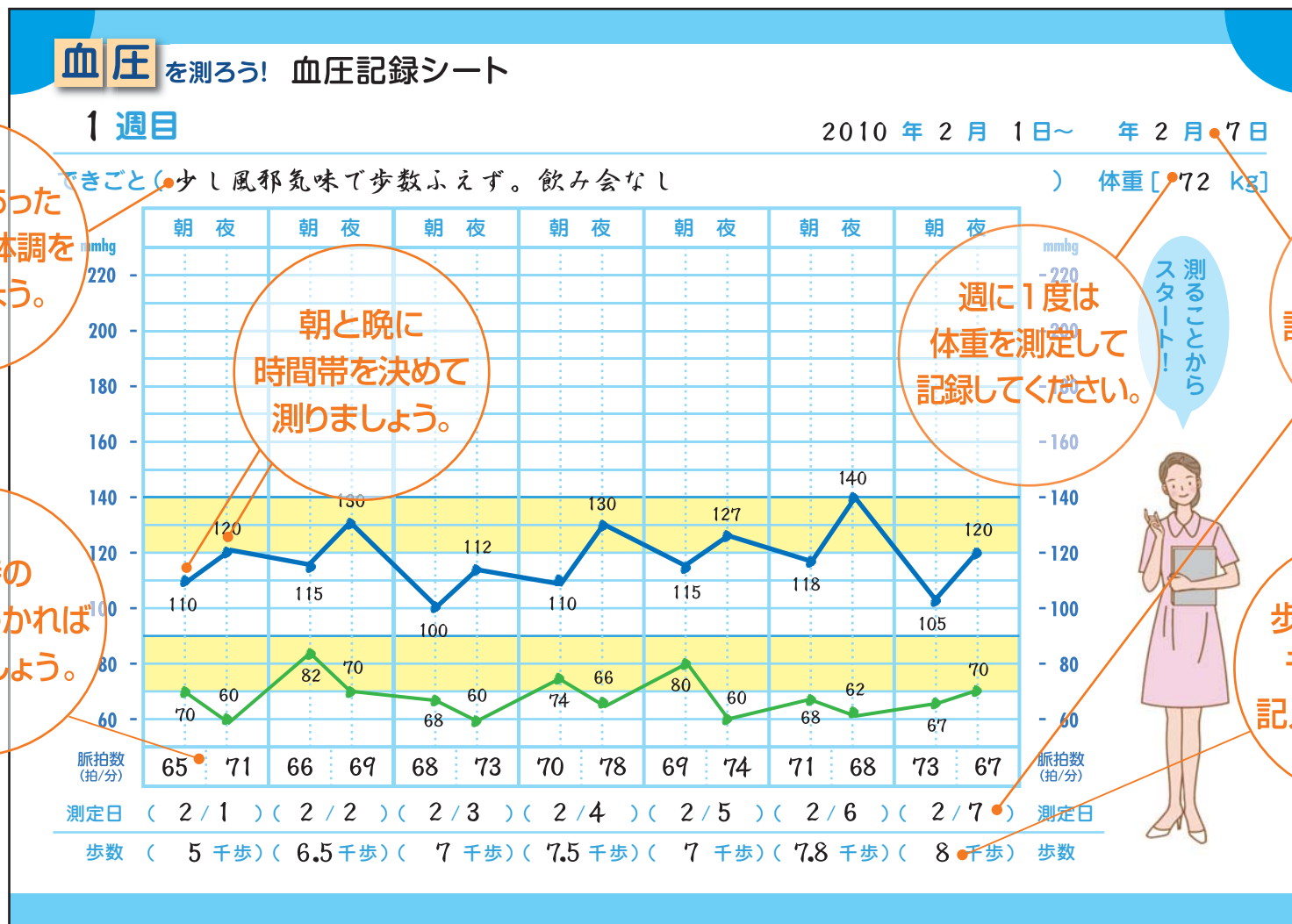


血圧を測ろう! 血圧記録シートのつけ方

「血圧記録シート」の記入方法は簡単です。1日2回、朝晩に測った血圧値(上の血圧と下の血圧)のところに点をつけるだけ。その点を横につなげていけば、毎日の血圧の変化がひと目でわかるグラフになります。



その週にあったできごとや体調を書きましょう。

朝と晩に時間帯を決めて測りましょう。

週に1度は体重を測定して記録してください。

測定した日付を記入してください。

測定時の脈拍数もわかれば記入しましょう。

歩いた歩数を千歩単位で記入しましょう。

