血圧の記録

血圧は毎日１回、できるだけ同じ時間に測りましょう

血圧値 (mmHg)	210	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100	90	80	70	60	50	血圧値 (mmHg)
血圧 高／低	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	血　圧
測　定　日	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	測定日