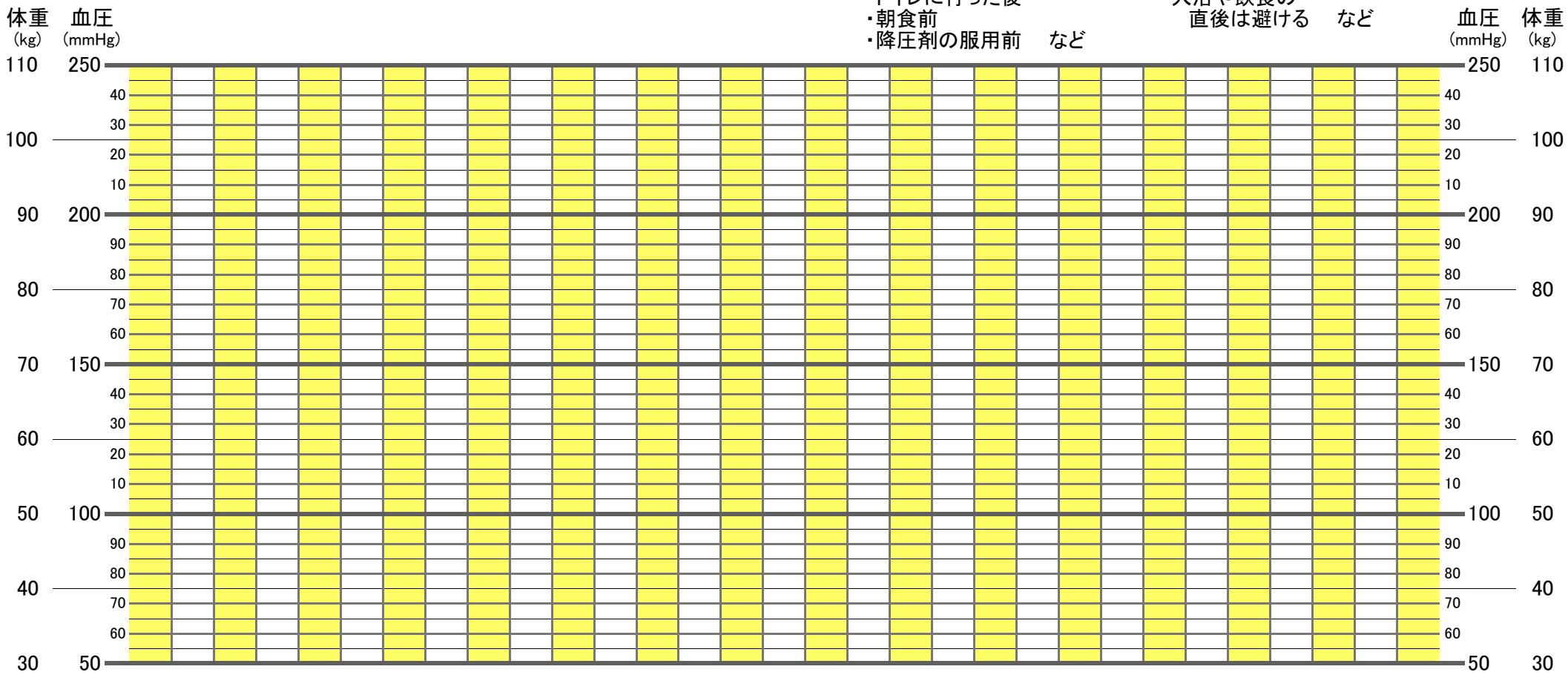
● 血圧、体重の記録 ●

◆ 血圧測定は、同じ時間帯に行うよう心がけましょう ◆

◎測定のタイミングは・・・？

●朝
- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行った後
- ・朝食前
- ・降圧剤の服用前　など

●夜
- ・寝る前
- ・入浴や飲食の直後は避ける　など



測定日	月																														月	測定日
	日																														日	
	時間																														時間	
血圧 mmHg	高																														高	血圧 mmHg
	低																														低	
体重	Kg																														Kg	体重
脈拍数 /分																															脈拍数 /分	