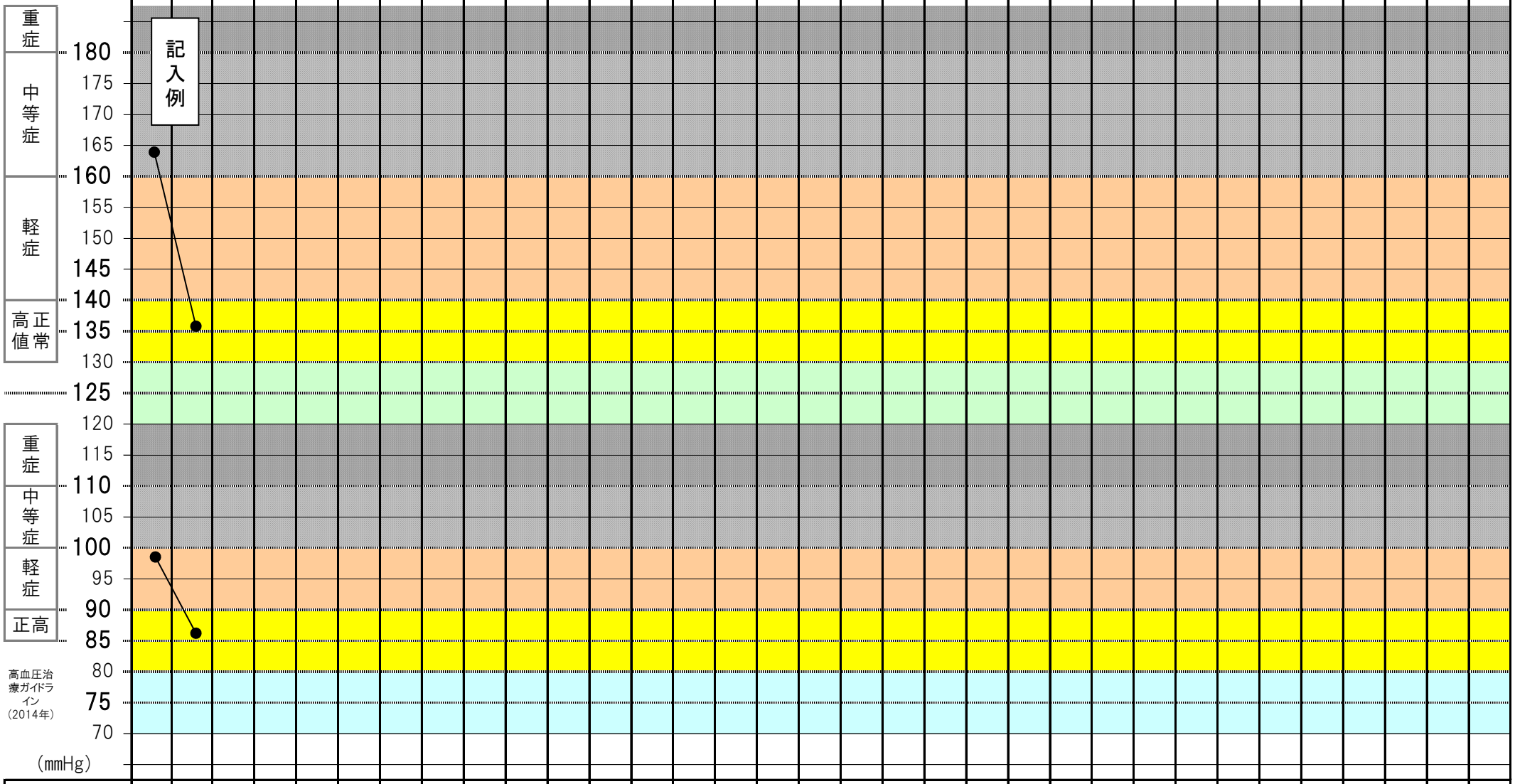
血圧グラフ（1日1回版）

※血圧を測定するときは、なるべく同じ時間で計りましょう。

月

日付			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
収縮期（高）	164	136																														
拡張期（低）	98	86																														



体　重																																
メ　モ																																