

# ⑤血圧と体重等の記録( 年)

測定日	月	日
腹囲		cm

測定日	月	日
腹囲		cm

血圧(mmHg)	[Grid for Blood Pressure]																				血圧(mmHg)
110	[Grid]																				220
100	[Grid]																				200
90	[Grid]																				180
80	[Grid]																				160
70	[Grid]																				140
60	[Grid]																				120
50	[Grid]																				100
40	[Grid]																				80
30	[Grid]																				60
20	[Grid]																				40
体重(kg)	[Grid for Weight]																				体重(kg)
20	[Grid]																				20
測定日	[Grid for Date]																				測定日
血圧 (収縮期/拡張期)	[Diagonal Lines]																				血圧 (収縮期/拡張期)
体重(kg)	[Grid]																				体重(kg)
BMI	[Grid]																				BMI