

年	月																								
血圧値 135 85	250																								
	240																								
	230																								
	220																								
	210																								
	200																								
	190																								
	180																								
	170																								
	160																								
	150																								
脈拍数 (拍/分)	140																								
	130																								
	120																								
	110																								
	100																								
	90																								
	80																								
	70																								
	60																								
	50																								
	生活メモ																								

上135、下85が
 高血圧値の目安です。
 この数値を
 上回らないよう
 気をつけましょう。