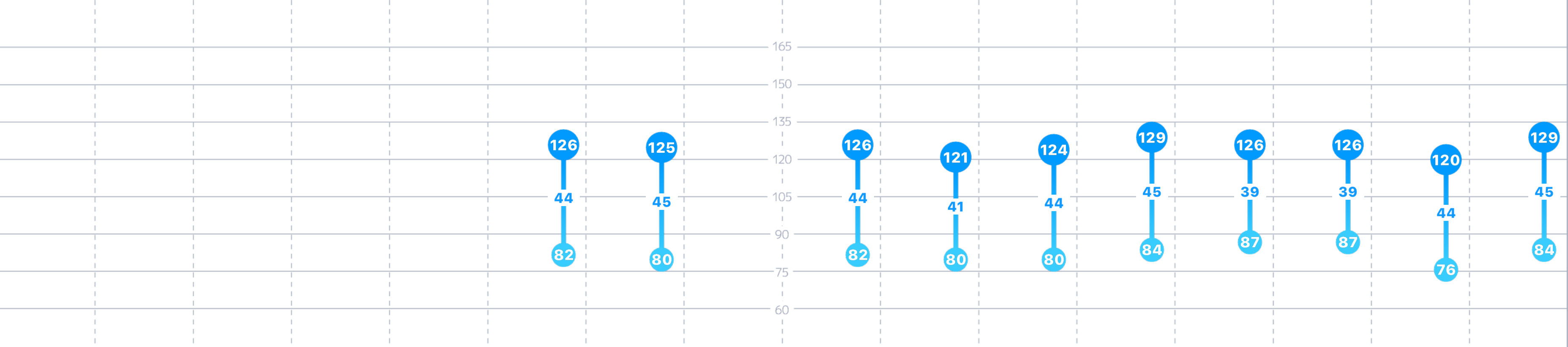
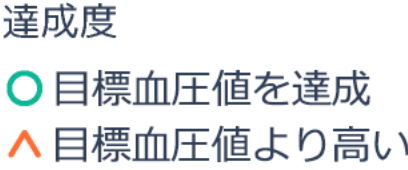
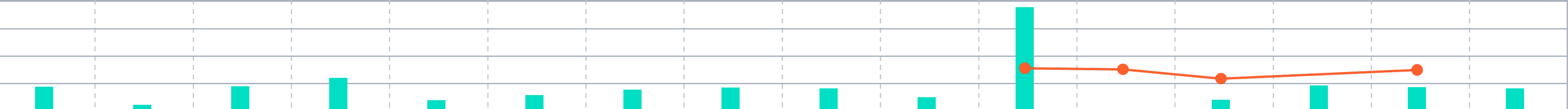


朝晩平均 血圧手帳																		2025 年 4月1日～4月16日		Page 1/2	
日付（曜日）		4/1(火)  	2(水)  	3(木)  	4(金)  	5(土)  	6(日)  	7(月)  	8(火)  	9(水)  	10(木)  	11(金)  	12(土)  	13(日)  	14(月)  	15(火)  	16(水)  				
[mmHg]																					
血圧（朝晩平均）																					
達成度																					
 ※1	測定時刻																	朝平均			
	最高血圧																				
	最低血圧																				
	脈 拍																				
 ※1	測定時刻						01:11	01:11			01:11	01:12	01:10	01:12	01:12	01:10	01:10	01:10	夜平均		
	最高血圧						126	125			126	121	124	129	126	126	120	129	125		
	最低血圧						82	80			82	80	80	84	87	87	76	84	82		
	脈 拍						64	68			64	64	66	65	65	65	71	64	66		
 体重 [kg] 66.0  歩数 61.0 56.0																					
日付		4/1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	平均			
体重 [kg]																		58.30			
歩数 [歩]		4,516	1,139	4,555	6,075	2,039	2,970	3,935	4,293	4,196	2,533	19,109	22	2,079	4,725	4,385	4,185	4,422			
服薬チェック																					
不規則脈波の有無																					
メモ（症状など）																					

※1 測定時刻は、朝晩それぞれの初回の測定時刻を表示しています。各測定値（最高血圧、最低血圧、脈拍）は、朝晩それぞれの測定結果の平均値を表示しています。

日付(曜日)		4/17(木)	18(金)	19(土)	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)					
		 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 	 		
血圧(朝晩平均)																				
達成度																				
 ※1	測定時刻	20:42	20:41				20:39												朝平均	
	最高血圧	140	123				125												125	
	最低血圧	80	80				75												79	
	脈 拍	50	65				58												63	
 ※1	測定時刻			09:34															夜平均	
	最高血圧			130															130	
	最低血圧			90															90	
	脈 拍			40															40	
体重 [kg]																				
歩数																				
日付		4/17(木)	18(金)	19(土)	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)				平均	
体重 [kg]			56.50				65.98												62.82	
歩数 [歩]		3,831	9,928	9,147	966	12,368	11,533	2,091											3,561	
服薬チェック																				
不規則脈波の有無																				
メモ(症状など)																				

※1 測定時刻は、朝晩それぞれの初回の測定時刻を表示しています。各測定値（最高血圧、最低血圧、脈拍）は、朝晩それぞれの測定結果の平均値を表示しています。