

セルフモニタリング用紙

1週間ごとの体重と血圧を記録しましょう

[illegible]

(記載例) セルフモニタリング用紙

1週間ごとの体重と血圧を記録しましょう

体重

血圧

110 220
100 200
90 180
80 160
70 140
60 130
50 120
40 100
30 80
20 60
10 40

収縮期血圧

体重

拡張期血圧

測定日

1 / 6

1 / 13

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

血圧

収縮期

拡張期

160 / 84

172 / 84

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

体重(kg)

60 kg

62 kg

kg

kg

kg

kg

kg

kg

kg

kg

kg

kg

一言メモ

その日の食事の内容
運動内容など
気になった事や
書き留めておきたい
事をメモしましょう

脂っこい食事が多かった。あまり運動ができず平均歩数も3000歩程度

外食が多かった。在宅ワークでほとんど外出せず。すこし気にしていきたい。