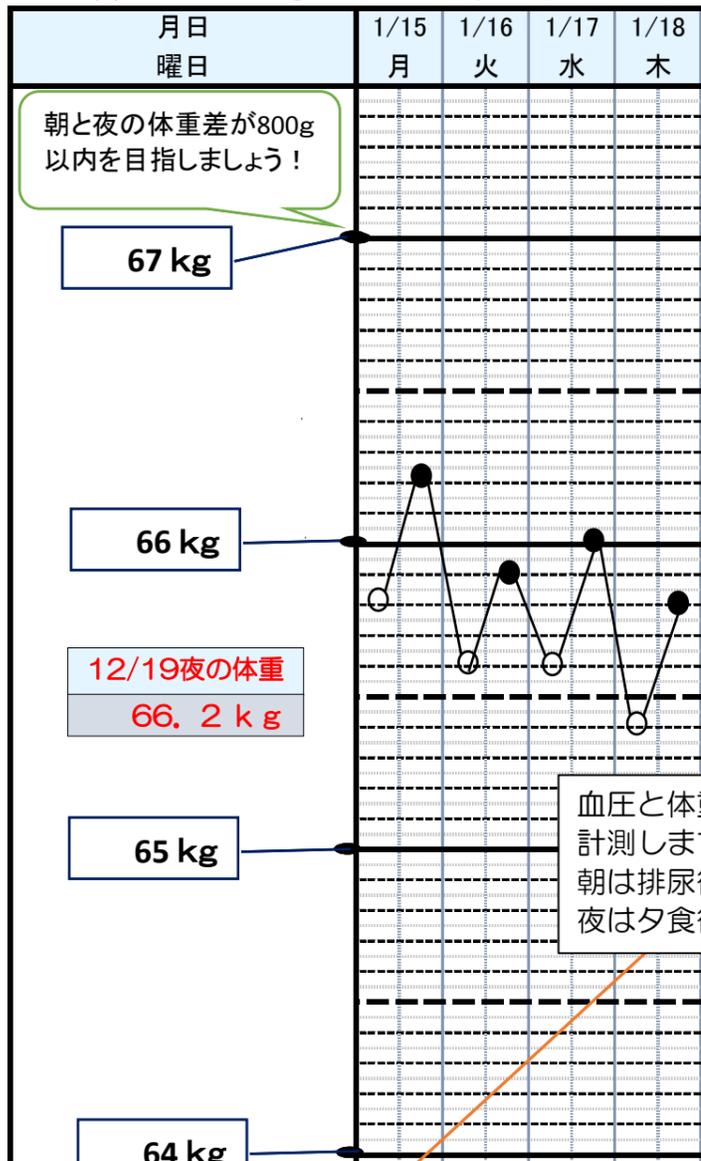


体重等記録表 <記載例>



血圧と体重は1日2回（朝晩）計測します。
朝は排尿後・朝食前。
夜は夕食後（就寝前）。

生活習慣自己改善10ヶ条

1. 禁煙・アルコールはほどほどに（1日1合以内）
2. 夕食腹八分目
3. バランスのよい食事（減塩、食物繊維、乳製品・大豆製品・魚など毎日）
4. 快食・快便
5. 快眠
6. 1日8000歩以上
*75歳以上の方は6000歩以上
7. 体重・血圧の測定
8. 安静時脈拍が70拍以下
9. 規則正しい生活リズム
10. 前向きに楽しく生活

○朝:トイレの後 ●夜:夕食後		1/15	1/16	1/17	1/18
朝	最高血圧	135	128	136	
	最低血圧	90	88	91	
夜	最高血圧	128	118	135	
	最低血圧	76	74	85	
朝	体重	65.8	65.6	65.6	
夜	体重	66.2	65.9	66.0	
歩数/日(目標6000歩以上)*		8,132	6,755	4,049	
睡眠	○良、×悪、△ふつう	○	△	×	
行動メモ (外食や遊行などをメモして下さい)				同窓会で深酒	
10カ条のうちできた個数		6	5	7	7