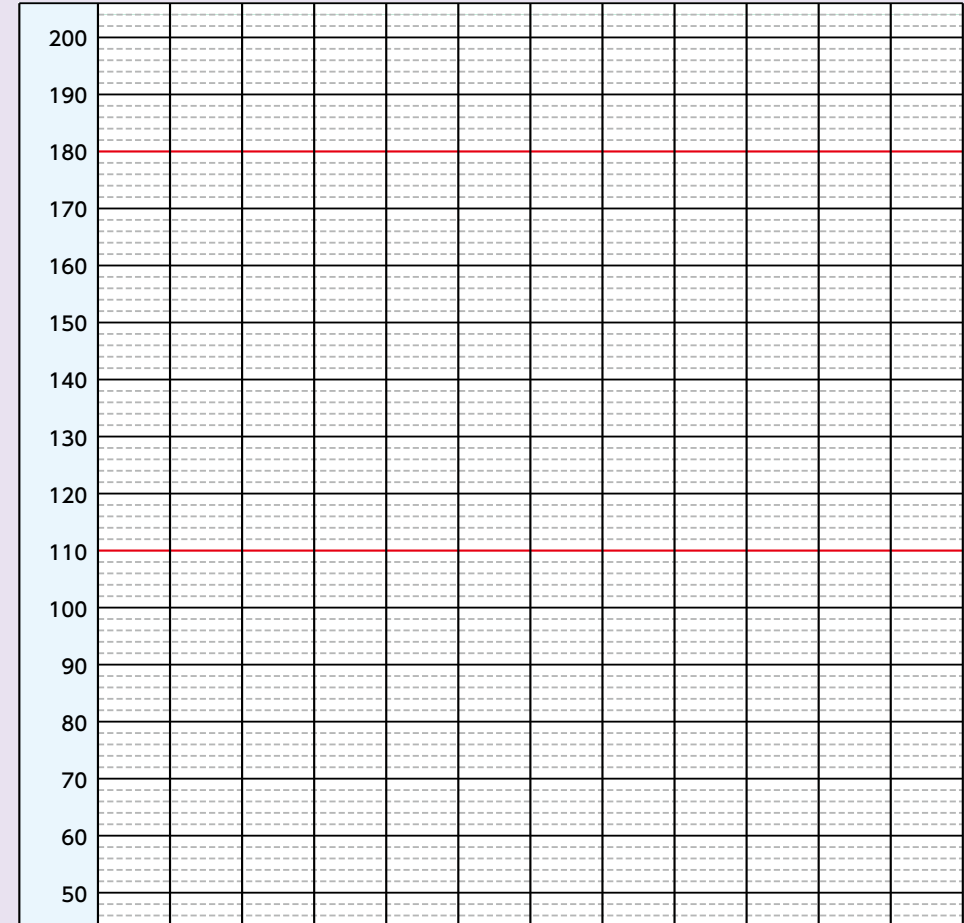




以下の場合には運動を控えましょう。
 最高血圧 180mmHg以上
 最低血圧 110mmHg以上
 安静時脈拍 1分間に110回以上、又は50回以下

血圧の記録(年)

血圧(mmHg)

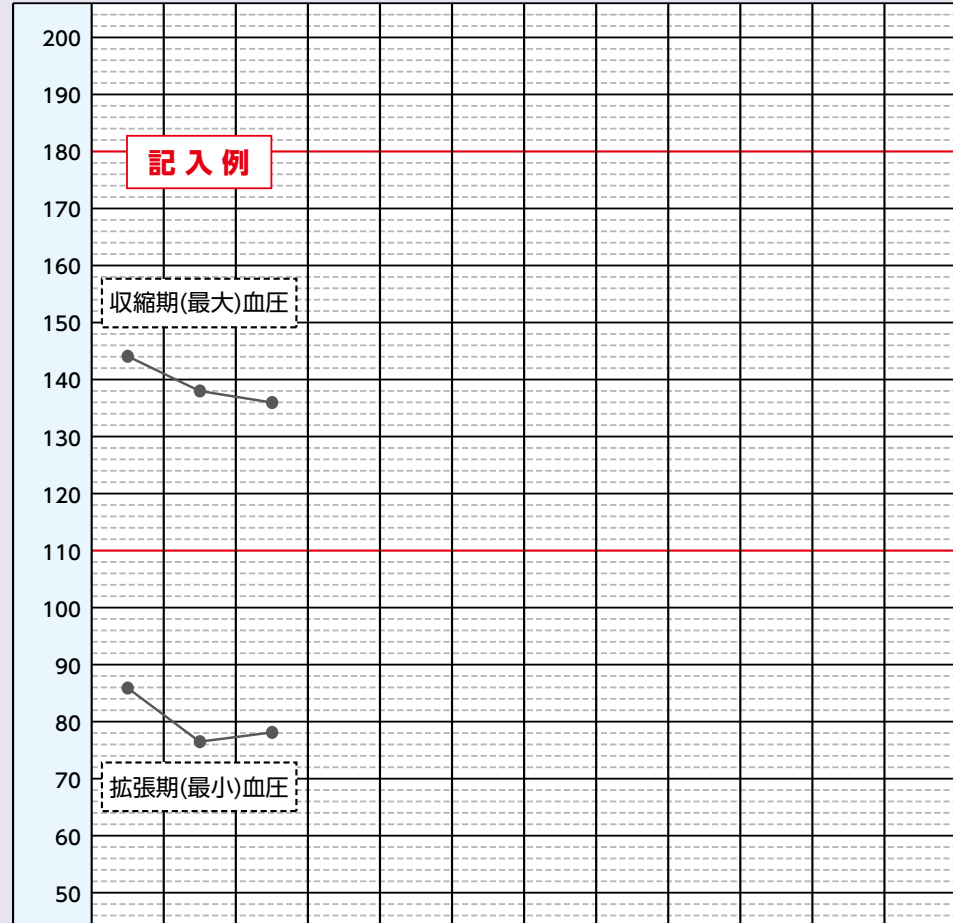


血圧																				
測定日(月/日)																				
脈拍																				
メモ欄																				

血圧の記録(年)

身体能力測定会・わがまち一番体操・足腰げんき教室などに参加する時は、「はつらつ手帳」を持参し、血圧測定の結果を記録しましょう！

血圧(mmHg)



血圧	144 86	138 78	136 78																	
測定日(月/日)	11 2	11 16	11 30																	
脈拍																				
メモ欄																				