

年

月

250

240

230

220

210

200

190

180

170

160

150

140

135

130

120

110

100

90

85

80

70

60

50

血圧値

135

85

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。

脈拍数 (拍/分)

生活メモ