나의 혈압 기록하기

- 매일 같은 시간에 측정하여 적어주세요.
- 특이사항이 있으면, 특이사항란에 적어주세요(예: 운동 직후, 식사 후).

날짜 (시간)	혈압 (수축기압/이완기압)	맥박	특이사항
/ (:)	/		
/ (:)	/		
/ (:)	/		
/ (:)	/		
/ (:)	/		
/ (:)	/		
/ (:)	/		
/ (:)	/		
/ (:)	/		
/ (:)	/		

고혈압은 이렇게 관리합니다!

나의 혈압 기록하기

- 매일 같은 시간에 측정하여 적어주세요.
- 특이사항이 있으면, 특이사항란에 적어주세요(예: 운동 직후, 식사 후).

날짜 (시간)	혈압 (수축기압/이완기압)	맥박	특이사항
/ (:)	/		
/ (:)	/		
/ (:)	/		
/ (:)	/		
/ (:)	/		
/ (:)	/		
/ (:)	/		
/ (:)	/		
/ (:)	/		
/ (:)	/		