

あと kg 体重をへらしましょう

塩分をへらしましょう

体重と血圧を毎日はかって書きましょう

月1日	体重	kg	血圧	/	月1日	体重	kg	血圧	/
2					2				
3					3				
4					4				
5					5				
6					6				
7					7				
8					8				
9					9				
10					10				
11					11				
12					12				
13					13				
14					14				
15					15				
16					16				
17					17				
18					18				
19					19				
20					20				
21					21				
22					22				
23					23				
24					24				
25					25				
26					26				
27					27				
28					28				
29					29				
30					30				
31					31				

診察のときに持ってきて見せてください