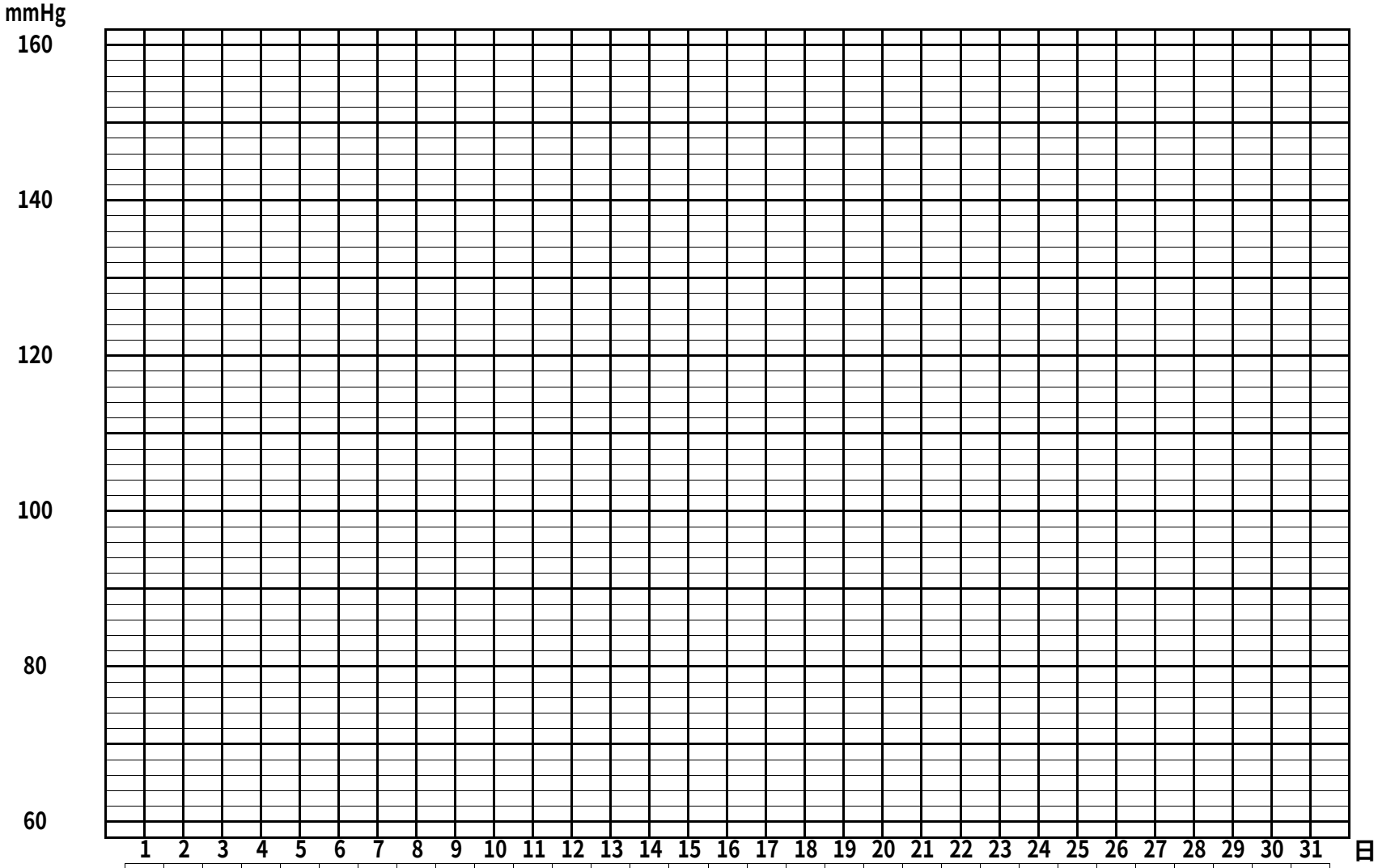
血圧管理用紙

年　　月



栄養プログラム																															
運動プログラム																															

○･･･大変よく実践できた　△･･･一部実践できた　×･･･まったく実践できなかった