

記録してみてもいかがでしたか？

血圧は、**安定**することが重要です。

血圧は下がることも大切ですが、

まずは、安定することが重要です。

あなたにとって良い状態を維持し、

運動や食事による血圧対策と一緒に続けて、

健やかな毎日をお過ごしください。

血圧対策に大事なことは…

血圧の低下  
血圧の安定  
習慣化



飲み忘れ  
測り忘れ  
あきらめ

血圧記録手帳は、下記のWEBサイトよりダウンロードできます。

 [https://www.taisho-direct.jp/cp/sheet\\_1](https://www.taisho-direct.jp/cp/sheet_1)

大正製薬ダイレクト お客様センター

0120-81-8428 ハイ ワシノツウハン 【受付時間】  
9:00~20:00 (土・日・祝日も受付)

※大正製薬ダイレクト(通信販売)の商品専用ダイヤルです。※携帯電話、PHSからもご利用いただけます。※電話番号は、おかけ間違いのないようにご確認ください。

あなたの

# 血圧記録手帳

血圧と上手に付き合っていくには、

まず今の自分の状態を知ることです。そのために

何よりも大切なのは、きちんと血圧を測ること。

「血圧が高めの方の健康緑茶」を始めた

きっかけに、習慣化していきませんか。

測るタイミング **朝** 起床後1時間以内  
(朝食前・飲用前)

**1日2回** **夜** 就寝直前

トイレを済ませ、1~2分椅子に  
座ってから測定しましょう。

1機会原則2回測定し、  
その平均を取りましょう。



初回特別同梱

1カ月分の「血圧記録手帳」をお届けいたしました。  
血圧対策・ご飲用の習慣化にぜひお役立てください。

# 血圧記録表

朝 起床後1時間以内・朝食前・飲用前    夜 就寝直前

測定日	朝		夜		健康緑茶を 飲んだら チェック
	測定時刻	上の血圧 / 下の血圧 (mmHg)	測定時刻	上の血圧 / 下の血圧 (mmHg)	
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>

測定日	朝		夜		健康緑茶を 飲んだら チェック
	測定時刻	上の血圧 / 下の血圧 (mmHg)	測定時刻	上の血圧 / 下の血圧 (mmHg)	
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>