



# 明日の笑顔のために！ 皇潤カレンダー

開始日： 年 月 日～

箱目

## このカレンダーの使い方

- 摂った粒の分、丸をつけましょう！
- 上の血圧を記入しましょう！
- 下の血圧を記入しましょう！
- その日の体重を記入しましょう！



例) 1粒摂った場合 → 1マス丸をつける、または塗りつぶす

### 忘れないためのコツ！

生活が不規則な方は、

#### 時間を決めましょう！

- ・ 食事の時に一緒に。
- ・ 入浴した後に。
- ・ 朝、新聞を読むときに。

片付けが苦手な方は、

#### 置く場所を決めましょう！

- ・ 歯磨きセットが置いてある場所に置く。
- ・ 食卓のコップの横に置く。

1人でがんばれない方

#### 忘れていないか 声を掛け合いましょう

- ・ 夜寝る前に「摂ったよ」報告を、ご家族、ご夫婦とお住まいの方はお互いに声を掛け合う。

忘れっぽい方は

#### 毎日チェックしましょう！

- ・ 携帯のアラームや目覚ましなどで時間をセット。
- ・ 摂ったらすぐにカレンダーに印をつける。

1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目
血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg
体重 Kg	体重 Kg	体重 Kg	体重 Kg	体重 Kg
6 日目	7 日目	8 日目	9 日目	10 日目
血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg
体重 Kg	体重 Kg	体重 Kg	体重 Kg	体重 Kg
11 日目	12 日目	13 日目	14 日目	15 日目
血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg
体重 Kg	体重 Kg	体重 Kg	体重 Kg	体重 Kg
16 日目	17 日目	18 日目	19 日目	20 日目
血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg
体重 Kg	体重 Kg	体重 Kg	体重 Kg	体重 Kg
21 日目	22 日目	23 日目	24 日目	25 日目
血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg
体重 Kg	体重 Kg	体重 Kg	体重 Kg	体重 Kg
26 日目	27 日目	28 日目	29 日目	30 日目
血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg	血圧 ↑ mmHg ↓ mmHg
体重 Kg	体重 Kg	体重 Kg	体重 Kg	体重 Kg

来月もがんばろう!!

