



あなたの健康カード

あなたの健康カード

日付			
血圧 BP 正常値 140/90 以下 JSHガイドライン			
酸素飽和度 正常値96%以上			
血管年齢 若い方がいい			
ストレス点数 高い方がいい (最高100点) リラックス状態: 緑 (良好) 青 (中間) 赤 (ストレス)			

日付			
血圧 BP 正常値 140/90 以下 JSHガイドライン			
酸素飽和度 正常値96%以上			
血管年齢 若い方がいい			
ストレス点数 高い方がいい (最高100点) リラックス状態: 緑 (良好) 青 (中間) 赤 (ストレス)			

数値は医療検査に代わるものではなく、あくまでも目安として日頃の健康管理の参考にしてください。

数値は医療検査に代わるものではなく、あくまでも目安として日頃の健康管理の参考にしてください。

名前： 連絡先：

名前： 連絡先：



あなたの健康カード

あなたの健康カード

日付			
血圧 BP 正常値 140/90 以下 JSHガイドライン			
酸素飽和度 正常値96%以上			
血管年齢 若い方がいい			
ストレス点数 高い方がいい (最高100点) リラックス状態: 緑 (良好) 青 (中間) 赤 (ストレス)			

日付			
血圧 BP 正常値 140/90 以下 JSHガイドライン			
酸素飽和度 正常値96%以上			
血管年齢 若い方がいい			
ストレス点数 高い方がいい (最高100点) リラックス状態: 緑 (良好) 青 (中間) 赤 (ストレス) 高い方がいい (最高100点)			

数値は医療検査に代わるものではなく、あくまでも目安として日頃の健康管理の参考にしてください。

数値は医療検査に代わるものではなく、あくまでも目安として日頃の健康管理の参考にしてください。

名前： 連絡先：

名前： 連絡先：