

4

血圧手帳(血圧表)

APRIL 2026 | 令和8年4月

| 1  | 水      | / |  | / |  | / |  | / |
|----|--------|---|--|---|--|---|--|---|
| 2  | 木      | / |  | / |  | / |  | / |
| 3  | 金      | / |  | / |  | / |  | / |
| 4  | 土      | / |  | / |  | / |  | / |
| 5  | 日      | / |  | / |  | / |  | / |
| 6  | 月      | / |  | / |  | / |  | / |
| 7  | 火      | / |  | / |  | / |  | / |
| 8  | 水      | / |  | / |  | / |  | / |
| 9  | 木      | / |  | / |  | / |  | / |
| 10 | 金      | / |  | / |  | / |  | / |
| 11 | 土      | / |  | / |  | / |  | / |
| 12 | 日      | / |  | / |  | / |  | / |
| 13 | 月      | / |  | / |  | / |  | / |
| 14 | 火      | / |  | / |  | / |  | / |
| 15 | 水      | / |  | / |  | / |  | / |
| 16 | 木      | / |  | / |  | / |  | / |
| 17 | 金      | / |  | / |  | / |  | / |
| 18 | 土      | / |  | / |  | / |  | / |
| 19 | 日      | / |  | / |  | / |  | / |
| 20 | 月      | / |  | / |  | / |  | / |
| 21 | 火      | / |  | / |  | / |  | / |
| 22 | 水      | / |  | / |  | / |  | / |
| 23 | 木      | / |  | / |  | / |  | / |
| 24 | 金      | / |  | / |  | / |  | / |
| 25 | 土      | / |  | / |  | / |  | / |
| 26 | 日      | / |  | / |  | / |  | / |
| 27 | 月      | / |  | / |  | / |  | / |
| 28 | 火      | / |  | / |  | / |  | / |
| 29 | 水 昭和の日 | / |  | / |  | / |  | / |
| 30 | 木      | / |  | / |  | / |  | / |
|    |        | / |  | / |  | / |  | / |

5

血圧手帳(血圧表)

MAY 2026 | 令和8年5月

| 1  | 金       | / |  | / |  | / |  | / |
|----|---------|---|--|---|--|---|--|---|
| 2  | 土       | / |  | / |  | / |  | / |
| 3  | 日 憲法記念日 | / |  | / |  | / |  | / |
| 4  | 月 みどりの日 | / |  | / |  | / |  | / |
| 5  | 火 こどもの日 | / |  | / |  | / |  | / |
| 6  | 水 振替休日  | / |  | / |  | / |  | / |
| 7  | 木       | / |  | / |  | / |  | / |
| 8  | 金       | / |  | / |  | / |  | / |
| 9  | 土       | / |  | / |  | / |  | / |
| 10 | 日       | / |  | / |  | / |  | / |
| 11 | 月       | / |  | / |  | / |  | / |
| 12 | 火       | / |  | / |  | / |  | / |
| 13 | 水       | / |  | / |  | / |  | / |
| 14 | 木       | / |  | / |  | / |  | / |
| 15 | 金       | / |  | / |  | / |  | / |
| 16 | 土       | / |  | / |  | / |  | / |
| 17 | 日       | / |  | / |  | / |  | / |
| 18 | 月       | / |  | / |  | / |  | / |
| 19 | 火       | / |  | / |  | / |  | / |
| 20 | 水       | / |  | / |  | / |  | / |
| 21 | 木       | / |  | / |  | / |  | / |
| 22 | 金       | / |  | / |  | / |  | / |
| 23 | 土       | / |  | / |  | / |  | / |
| 24 | 日       | / |  | / |  | / |  | / |
| 25 | 月       | / |  | / |  | / |  | / |
| 26 | 火       | / |  | / |  | / |  | / |
| 27 | 水       | / |  | / |  | / |  | / |
| 28 | 木       | / |  | / |  | / |  | / |
| 29 | 金       | / |  | / |  | / |  | / |
| 30 | 土       | / |  | / |  | / |  | / |
| 31 | 日       | / |  | / |  | / |  | / |