1 January

2027 정미년



복약·건강 달력 (큰 글씨)

일	월	화	수	목	금	토
					1 음 11.24 신정 아침 점심 저녁	**2** 음 11.25 아침 점심 저녁
3 음 11.26 아침 점심 저녁	**4** 음 11.27 아침 점심 저녁	**5** 음 11.28 아침 점심 저녁	**6** 음 11.29 아침 점심 저녁	**7** 음 11.30 아침 점심 저녁	**8** 음 12.1 아침 점심 저녁	**9** 음 12.2 아침 점심 저녁
10 음 12.3 아침 점심 저녁	**11** 음 12.4 아침 점심 저녁	**12** 음 12.5 아침 점심 저녁	**13** 음 12.6 아침 점심 저녁	**14** 음 12.7 아침 점심 저녁	**15** 음 12.8 아침 점심 저녁	**16** 음 12.9 아침 점심 저녁
17 음 12.10 아침 점심 저녁	**18** 음 12.11 아침 점심 저녁	**19** 음 12.12 아침 점심 저녁	**20** 음 12.13 아침 점심 저녁	**21** 음 12.14 아침 점심 저녁	**22** 음 12.15 아침 점심 저녁	**23** 음 12.16 아침 점심 저녁
24 음 12.17 아침 점심 저녁	**25** 음 12.18 아침 점심 저녁	**26** 음 12.19 아침 점심 저녁	**27** 음 12.20 아침 점심 저녁	**28** 음 12.21 아침 점심 저녁	**29** 음 12.22 아침 점심 저녁	**30** 음 12.23 아침 점심 저녁
31 음 12.24 아침 점심 저녁						

병원 가는 날 _____ 일

먹은 약은 칸에 ✔

날짜 칸의 아침·점심·저녁

혈압 (주 1회)

1주 _____ / _____

2주 _____ / _____

3주 _____ / _____

4주 _____ / _____

5주 _____ / _____

6주 _____ / _____

최고 / 최저 (mmHg)

메모

2월

일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2 February

2027 정미년



복약·건강 달력 (큰 글씨)

일	월	화	수	목	금	토
	1 음 12.25 아침 점심 저녁	2 음 12.26 아침 점심 저녁	3 음 12.27 아침 점심 저녁	4 음 12.28 아침 점심 저녁	5 음 12.29 아침 점심 저녁	6 음 12.30 설 연휴 아침 점심 저녁
7 음 1.1 설날 아침 점심 저녁	8 음 1.2 설 연휴 아침 점심 저녁	9 음 1.3 대체공휴일 아침 점심 저녁	10 음 1.4 아침 점심 저녁	11 음 1.5 아침 점심 저녁	12 음 1.6 아침 점심 저녁	13 음 1.7 아침 점심 저녁
14 음 1.8 아침 점심 저녁	15 음 1.9 아침 점심 저녁	16 음 1.10 아침 점심 저녁	17 음 1.11 아침 점심 저녁	18 음 1.12 아침 점심 저녁	19 음 1.13 아침 점심 저녁	20 음 1.14 아침 점심 저녁
21 음 1.15 아침 점심 저녁	22 음 1.16 아침 점심 저녁	23 음 1.17 아침 점심 저녁	24 음 1.18 아침 점심 저녁	25 음 1.19 아침 점심 저녁	26 음 1.20 아침 점심 저녁	27 음 1.21 아침 점심 저녁
28 음 1.22 아침 점심 저녁						

병원 가는 날 _____ 일

먹은 약은 칸에 ✔

날짜 칸의 아침·점심·저녁

혈압 (주 1회)

1주 _____ / _____

2주 _____ / _____

3주 _____ / _____

4주 _____ / _____

5주 _____ / _____

최고 / 최저 (mmHg)

메모

1월

일	월	화	수	목	금	토
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

3월

일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

3 March

2027 정미년



복약·건강 달력 (큰 글씨)

일	월	화	수	목	금	토
	1 음 1.23 삼일절 아침 점심 저녁	**2** 음 1.24 아침 점심 저녁	**3** 음 1.25 아침 점심 저녁	**4** 음 1.26 아침 점심 저녁	**5** 음 1.27 아침 점심 저녁	**6** 음 1.28 아침 점심 저녁
7 음 1.29 아침 점심 저녁	**8** 음 2.1 아침 점심 저녁	**9** 음 2.2 아침 점심 저녁	**10** 음 2.3 아침 점심 저녁	**11** 음 2.4 아침 점심 저녁	**12** 음 2.5 아침 점심 저녁	**13** 음 2.6 아침 점심 저녁
14 음 2.7 아침 점심 저녁	**15** 음 2.8 아침 점심 저녁	**16** 음 2.9 아침 점심 저녁	**17** 음 2.10 아침 점심 저녁	**18** 음 2.11 아침 점심 저녁	**19** 음 2.12 아침 점심 저녁	**20** 음 2.13 아침 점심 저녁
21 음 2.14 아침 점심 저녁	**22** 음 2.15 아침 점심 저녁	**23** 음 2.16 아침 점심 저녁	**24** 음 2.17 아침 점심 저녁	**25** 음 2.18 아침 점심 저녁	**26** 음 2.19 아침 점심 저녁	**27** 음 2.20 아침 점심 저녁
28 음 2.21 아침 점심 저녁	**29** 음 2.22 아침 점심 저녁	**30** 음 2.23 아침 점심 저녁	**31** 음 2.24 아침 점심 저녁			

병원 가는 날 _____ 일

먹은 약은 칸에 ✔

날짜 칸의 아침·점심·저녁

혈압 (주 1회)

1주 _____ / _____

2주 _____ / _____

3주 _____ / _____

4주 _____ / _____

5주 _____ / _____

최고 / 최저 (mmHg)

메모

2월

일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

4월

일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

4 April

2027 정미년



복약·건강 달력 (큰 글씨)

일	월	화	수	목	금	토
				1 음 2.25	2 음 2.26	3 음 2.27
4 음 2.28	5 음 2.29	6 음 2.30	7 음 3.1	8 음 3.2	9 음 3.3	10 음 3.4
11 음 3.5	12 음 3.6	13 음 3.7	14 음 3.8	15 음 3.9	16 음 3.10	17 음 3.11
18 음 3.12	19 음 3.13	20 음 3.14	21 음 3.15	22 음 3.16	23 음 3.17	24 음 3.18
25 음 3.19	26 음 3.20	27 음 3.21	28 음 3.22	29 음 3.23	30 음 3.24	

각 날짜 칸: 아침 / 점심 / 저녁

병원 가는 날 _____ 일

먹은 약은 칸에 ✔

날짜 칸의 아침·점심·저녁

혈압 (주 1회)

1주 _____ / _____

2주 _____ / _____

3주 _____ / _____

4주 _____ / _____

5주 _____ / _____

최고 / 최저 (mmHg)

메모

3월

일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

5월

일	월	화	수	목	금	토
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

5 May

2027 정미년



복약·건강 달력 (큰 글씨)

일	월	화	수	목	금	토
						1 음 3.25 노동절 아침 점심 저녁
2 음 3.26 아침 점심 저녁	3 음 3.27 대체공휴일 아침 점심 저녁	4 음 3.28 아침 점심 저녁	5 음 3.29 어린이날 아침 점심 저녁	6 음 4.1 아침 점심 저녁	7 음 4.2 아침 점심 저녁	8 음 4.3 아침 점심 저녁
9 음 4.4 아침 점심 저녁	10 음 4.5 아침 점심 저녁	11 음 4.6 아침 점심 저녁	12 음 4.7 아침 점심 저녁	13 음 4.8 부처님오신날 아침 점심 저녁	14 음 4.9 아침 점심 저녁	15 음 4.10 아침 점심 저녁
16 음 4.11 아침 점심 저녁	17 음 4.12 아침 점심 저녁	18 음 4.13 아침 점심 저녁	19 음 4.14 아침 점심 저녁	20 음 4.15 아침 점심 저녁	21 음 4.16 아침 점심 저녁	22 음 4.17 아침 점심 저녁
23 음 4.18 아침 점심 저녁	24 음 4.19 아침 점심 저녁	25 음 4.20 아침 점심 저녁	26 음 4.21 아침 점심 저녁	27 음 4.22 아침 점심 저녁	28 음 4.23 아침 점심 저녁	29 음 4.24 아침 점심 저녁
30 음 4.25 아침 점심 저녁	31 음 4.26 아침 점심 저녁					

병원 가는 날 _____ 일

먹은 약은 칸에 ✔

날짜 칸의 아침·점심·저녁

혈압 (주 1회)

1주 _____ / _____

2주 _____ / _____

3주 _____ / _____

4주 _____ / _____

5주 _____ / _____

6주 _____ / _____

최고 / 최저 (mmHg)

메모

4월

일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

6월

일	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

6 June

2027 정미년



복약·건강 달력 (큰 글씨)

일	월	화	수	목	금	토
		1 음 4.27 아침 점심 저녁	2 음 4.28 아침 점심 저녁	3 음 4.29 아침 점심 저녁	4 음 4.30 아침 점심 저녁	5 음 5.1 아침 점심 저녁
6 음 5.2 현충일 아침 점심 저녁	7 음 5.3 아침 점심 저녁	8 음 5.4 아침 점심 저녁	9 음 5.5 아침 점심 저녁	10 음 5.6 아침 점심 저녁	11 음 5.7 아침 점심 저녁	12 음 5.8 아침 점심 저녁
13 음 5.9 아침 점심 저녁	14 음 5.10 아침 점심 저녁	15 음 5.11 아침 점심 저녁	16 음 5.12 아침 점심 저녁	17 음 5.13 아침 점심 저녁	18 음 5.14 아침 점심 저녁	19 음 5.15 아침 점심 저녁
20 음 5.16 아침 점심 저녁	21 음 5.17 아침 점심 저녁	22 음 5.18 아침 점심 저녁	23 음 5.19 아침 점심 저녁	24 음 5.20 아침 점심 저녁	25 음 5.21 아침 점심 저녁	26 음 5.22 아침 점심 저녁
27 음 5.23 아침 점심 저녁	28 음 5.24 아침 점심 저녁	29 음 5.25 아침 점심 저녁	30 음 5.26 아침 점심 저녁			

병원 가는 날 _____ 일

먹은 약은 칸에 ✔

날짜 칸의 아침·점심·저녁

혈압 (주 1회)

1주 _____ / _____

2주 _____ / _____

3주 _____ / _____

4주 _____ / _____

5주 _____ / _____

최고 / 최저 (mmHg)

메모

5월

일	월	화	수	목	금	토
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

7월

일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

7 July

2027 정미년



복약·건강 달력 (큰 글씨)

일	월	화	수	목	금	토
				1 음 5.27 아침 점심 저녁	2 음 5.28 아침 점심 저녁	3 음 5.29 아침 점심 저녁
4 음 6.1 아침 점심 저녁	5 음 6.2 아침 점심 저녁	6 음 6.3 아침 점심 저녁	7 음 6.4 아침 점심 저녁	8 음 6.5 아침 점심 저녁	9 음 6.6 아침 점심 저녁	10 음 6.7 아침 점심 저녁
11 음 6.8 아침 점심 저녁	12 음 6.9 아침 점심 저녁	13 음 6.10 아침 점심 저녁	14 음 6.11 아침 점심 저녁	15 음 6.12 아침 점심 저녁	16 음 6.13 아침 점심 저녁	17 음 6.14 제헌절 아침 점심 저녁
18 음 6.15 아침 점심 저녁	19 음 6.16 대체공휴일 아침 점심 저녁	20 음 6.17 아침 점심 저녁	21 음 6.18 아침 점심 저녁	22 음 6.19 아침 점심 저녁	23 음 6.20 아침 점심 저녁	24 음 6.21 아침 점심 저녁
25 음 6.22 아침 점심 저녁	26 음 6.23 아침 점심 저녁	27 음 6.24 아침 점심 저녁	28 음 6.25 아침 점심 저녁	29 음 6.26 아침 점심 저녁	30 음 6.27 아침 점심 저녁	31 음 6.28 아침 점심 저녁

병원 가는 날 _____ 일

먹은 약은 칸에 ✔

날짜 칸의 아침·점심·저녁

혈압 (주 1회)

1주 _____ / _____

2주 _____ / _____

3주 _____ / _____

4주 _____ / _____

5주 _____ / _____

최고 / 최저 (mmHg)

메모

6월

일	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

8월

일	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8 August

2027 정미년



복약·건강 달력 (큰 글씨)

일	월	화	수	목	금	토
1 음 6.29	2 음 7.1	3 음 7.2	4 음 7.3	5 음 7.4	6 음 7.5	7 음 7.6
아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁
8 음 7.7	9 음 7.8	10 음 7.9	11 음 7.10	12 음 7.11	13 음 7.12	14 음 7.13
아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁
15 음 7.14 광복절	16 음 7.15 대체공휴일	17 음 7.16	18 음 7.17	19 음 7.18	20 음 7.19	21 음 7.20
아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁
22 음 7.21	23 음 7.22	24 음 7.23	25 음 7.24	26 음 7.25	27 음 7.26	28 음 7.27
아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁
29 음 7.28	30 음 7.29	31 음 7.30				
아침 점심 저녁	아침 점심 저녁	아침 점심 저녁				

병원 가는 날 _____ 일

먹은 약은 칸에 ✔

날짜 칸의 아침·점심·저녁

혈압 (주 1회)

1주 _____ / _____

2주 _____ / _____

3주 _____ / _____

4주 _____ / _____

5주 _____ / _____

최고 / 최저 (mmHg)

메모

7월

일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9월

일	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

9 September

2027 정미년



복약·건강 달력 (큰 글씨)

일	월	화	수	목	금	토
			1 음 8.1 아침 점심 저녁	**2** 음 8.2 아침 점심 저녁	**3** 음 8.3 아침 점심 저녁	**4** 음 8.4 아침 점심 저녁
5 음 8.5 아침 점심 저녁	**6** 음 8.6 아침 점심 저녁	**7** 음 8.7 아침 점심 저녁	**8** 음 8.8 아침 점심 저녁	**9** 음 8.9 아침 점심 저녁	**10** 음 8.10 아침 점심 저녁	**11** 음 8.11 아침 점심 저녁
12 음 8.12 아침 점심 저녁	**13** 음 8.13 아침 점심 저녁	**14** 음 8.14 추석 연휴 아침 점심 저녁	**15** 음 8.15 추석 아침 점심 저녁	**16** 음 8.16 추석 연휴 아침 점심 저녁	**17** 음 8.17 아침 점심 저녁	**18** 음 8.18 아침 점심 저녁
19 음 8.19 아침 점심 저녁	**20** 음 8.20 아침 점심 저녁	**21** 음 8.21 아침 점심 저녁	**22** 음 8.22 아침 점심 저녁	**23** 음 8.23 아침 점심 저녁	**24** 음 8.24 아침 점심 저녁	**25** 음 8.25 아침 점심 저녁
26 음 8.26 아침 점심 저녁	**27** 음 8.27 아침 점심 저녁	**28** 음 8.28 아침 점심 저녁	**29** 음 8.29 아침 점심 저녁	**30** 음 9.1 아침 점심 저녁		

병원 가는 날 _____ 일

먹은 약은 칸에 ✔

날짜 칸의 아침·점심·저녁

혈압 (주 1회)

1주 _____ / _____

2주 _____ / _____

3주 _____ / _____

4주 _____ / _____

5주 _____ / _____

최고 / 최저 (mmHg)

메모

8월

일	월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

10월

일	월	화	수	목	금	토
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

10 October

2027 정미년



복약·건강 달력 (큰 글씨)

일	월	화	수	목	금	토
					1 음 9.2 아침 점심 저녁	2 음 9.3 아침 점심 저녁
3 음 9.4 개천절 아침 점심 저녁	4 음 9.5 대체공휴일 아침 점심 저녁	5 음 9.6 아침 점심 저녁	6 음 9.7 아침 점심 저녁	7 음 9.8 아침 점심 저녁	8 음 9.9 아침 점심 저녁	9 음 9.10 한글날 아침 점심 저녁
10 음 9.11 아침 점심 저녁	11 음 9.12 대체공휴일 아침 점심 저녁	12 음 9.13 아침 점심 저녁	13 음 9.14 아침 점심 저녁	14 음 9.15 아침 점심 저녁	15 음 9.16 아침 점심 저녁	16 음 9.17 아침 점심 저녁
17 음 9.18 아침 점심 저녁	18 음 9.19 아침 점심 저녁	19 음 9.20 아침 점심 저녁	20 음 9.21 아침 점심 저녁	21 음 9.22 아침 점심 저녁	22 음 9.23 아침 점심 저녁	23 음 9.24 아침 점심 저녁
24 음 9.25 아침 점심 저녁	25 음 9.26 아침 점심 저녁	26 음 9.27 아침 점심 저녁	27 음 9.28 아침 점심 저녁	28 음 9.29 아침 점심 저녁	29 음 10.1 아침 점심 저녁	30 음 10.2 아침 점심 저녁
31 음 10.3 아침 점심 저녁						

병원 가는 날 _____ 일

먹은 약은 칸에 ✔

날짜 칸의 아침·점심·저녁

혈압 (주 1회)

1주 _____ / _____

2주 _____ / _____

3주 _____ / _____

4주 _____ / _____

5주 _____ / _____

6주 _____ / _____

최고 / 최저 (mmHg)

메모

9월

일	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

11월

일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

11 November

2027 정미년



복약·건강 달력 (큰 글씨)

일	월	화	수	목	금	토
	1 음 10.4 아침 점심 저녁	2 음 10.5 아침 점심 저녁	3 음 10.6 아침 점심 저녁	4 음 10.7 아침 점심 저녁	5 음 10.8 아침 점심 저녁	6 음 10.9 아침 점심 저녁
7 음 10.10 아침 점심 저녁	8 음 10.11 아침 점심 저녁	9 음 10.12 아침 점심 저녁	10 음 10.13 아침 점심 저녁	11 음 10.14 아침 점심 저녁	12 음 10.15 아침 점심 저녁	13 음 10.16 아침 점심 저녁
14 음 10.17 아침 점심 저녁	15 음 10.18 아침 점심 저녁	16 음 10.19 아침 점심 저녁	17 음 10.20 아침 점심 저녁	18 음 10.21 아침 점심 저녁	19 음 10.22 아침 점심 저녁	20 음 10.23 아침 점심 저녁
21 음 10.24 아침 점심 저녁	22 음 10.25 아침 점심 저녁	23 음 10.26 아침 점심 저녁	24 음 10.27 아침 점심 저녁	25 음 10.28 아침 점심 저녁	26 음 10.29 아침 점심 저녁	27 음 10.30 아침 점심 저녁
28 음 11.1 아침 점심 저녁	29 음 11.2 아침 점심 저녁	30 음 11.3 아침 점심 저녁				

병원 가는 날 _____ 일

먹은 약은 칸에 ✔

날짜 칸의 아침·점심·저녁

혈압 (주 1회)

1주 _____ / _____

2주 _____ / _____

3주 _____ / _____

4주 _____ / _____

5주 _____ / _____

최고 / 최저 (mmHg)

메모

10월

일	월	화	수	목	금	토
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

12월

일	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

12 December

2027 정미년



복약·건강 달력 (큰 글씨)

일	월	화	수	목	금	토
			1 음 11.4 아침 점심 저녁	**2** 음 11.5 아침 점심 저녁	**3** 음 11.6 아침 점심 저녁	**4** 음 11.7 아침 점심 저녁
5 음 11.8 아침 점심 저녁	**6** 음 11.9 아침 점심 저녁	**7** 음 11.10 아침 점심 저녁	**8** 음 11.11 아침 점심 저녁	**9** 음 11.12 아침 점심 저녁	**10** 음 11.13 아침 점심 저녁	**11** 음 11.14 아침 점심 저녁
12 음 11.15 아침 점심 저녁	**13** 음 11.16 아침 점심 저녁	**14** 음 11.17 아침 점심 저녁	**15** 음 11.18 아침 점심 저녁	**16** 음 11.19 아침 점심 저녁	**17** 음 11.20 아침 점심 저녁	**18** 음 11.21 아침 점심 저녁
19 음 11.22 아침 점심 저녁	**20** 음 11.23 아침 점심 저녁	**21** 음 11.24 아침 점심 저녁	**22** 음 11.25 아침 점심 저녁	**23** 음 11.26 아침 점심 저녁	**24** 음 11.27 아침 점심 저녁	**25** 음 11.28 성탄절 아침 점심 저녁
26 음 11.29 아침 점심 저녁	**27** 음 11.30 대체공휴일 아침 점심 저녁	**28** 음 12.1 아침 점심 저녁	**29** 음 12.2 아침 점심 저녁	**30** 음 12.3 아침 점심 저녁	**31** 음 12.4 아침 점심 저녁	

병원 가는 날 _____ 일

먹은 약은 칸에 ✔

날짜 칸의 아침·점심·저녁

혈압 (주 1회)

1주 _____ / _____

2주 _____ / _____

3주 _____ / _____

4주 _____ / _____

5주 _____ / _____

최고 / 최저 (mmHg)

메모

11월

일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				