

血圧記録表

記録開始日： 年 月 日

家庭血圧は本当の自分の血圧を知る重要な指標です！！

- * 測り方
1. 上腕血圧計を選びましょう
 2. 朝（起床後1時間以内）と晩（布団に入る前）に測定しましょう
 3. 排尿後、朝の服薬前、朝食前に測定しましょう
 4. 足を組まずに、椅子に座って1～2分後に測定しましょう
 5. 会話を交わさずに測定しましょう
 6. 週5日以上測定しましょう

家庭血圧の基準値

135/85 未満

基準値を超える日が多い時は受診を

月日	曜日	朝				夜				備考(体調など)
		測った時間	1回目 血圧(mmHg)	2回目 血圧(mmHg)	脈拍	測った時間	1回目 血圧(mmHg)	2回目 血圧(mmHg)	脈拍	
/			/	/			/	/		
/			/	/			/	/		
/			/	/			/	/		
/			/	/			/	/		
/			/	/			/	/		
/			/	/			/	/		
/			/	/			/	/		
/			/	/			/	/		
/			/	/			/	/		
/			/	/			/	/		
/			/	/			/	/		
/			/	/			/	/		
/			/	/			/	/		
/			/	/			/	/		

