血 圧 記 録 表　（2 週 間 分）

記録開始日：平成　　年　　月　　日			【 測定場所 ： 職場 ・ 自宅 】
お名前 様	歳	男・女	ご連絡先 （ 勤務先・ご自宅 ） 住所：〒 TEL：

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

月日	曜日	血圧計								活動量計	
		朝				夜					
		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	歩数（歩）	カロリー（kcal）
／			／	／			／	／			
／			／	／			／	／			
／			／	／			／	／			
／			／	／			／	／			
／			／	／			／	／			
／			／	／			／	／			
／			／	／			／	／			
／			／	／			／	／			
／			／	／			／	／			
／			／	／			／	／			
／			／	／			／	／			
／			／	／			／	／			
／			／	／			／	／			
／			／	／			／	／			

全国健康保険協会 高知支部
協会けんぽ
〒780-8501
高知市本町４－２－４０ ニッセイ高知ビル
☎０８８－８２０－６０２０（健診・保健指導担当）