

# 血圧記録表



～家庭での自己測定で血圧をコントロールしましょう～

月 / 日 (曜日)		4 / 1 (月)	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
		朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
最高血圧	200																
	190	記入例															
	180																
	170																
	160																
	150																
	140																
	135																
	130																
	120																
最低血圧	110																
	100																
	90																
	85																
	80																
	70																
	60																
	50																
	実測	☀	血圧	142/98	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
			脈伯	69													
🌙		血圧	141/85	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		脈伯	70														
体調																	

※ 測定のタイミング ☀ 起床時…起床後1時間以内、朝食前、服薬前、座位1～2分安静後に測定 🌙 就寝前…就寝直前、座位1～2分安静後に測定

# 血圧記録

月 / 日 (曜日)		/ ( )		/ ( )		/ ( )		/ ( )		/ ( )		/ ( )		/ ( )		/ ( )		/ ( )		
		朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	
最高血圧	200																			
	190																			
	180																			
	170																			
	160																			
	150																			
	140																			
	135																			
	130																			
	120																			
最低血圧	110																			
	100																			
	90																			
	85																			
	80																			
	70																			
	60																			
	50																			
	実測	☀	血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
			脈伯																	
🌙		血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
		脈伯																		
体調																				

※ 測定のタイミング  起床時…起床後1時間以内、朝食前、服薬前、座位1～2分安静後に測定  
 就寝前…就寝直前、座位1～2分安静後に測定