

# 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															
☾ 実測	☀ 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