＿＿＿月の血圧の記録

血圧計に出た数字を、そのまま書き写します

お名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿

測り方　**朝**　起きて1時間以内、トイレのあと、朝の薬と朝ごはんの前
晩　寝る前
座って1〜2分休み、腕で測る血圧計で**2回ずつ**測ります
できるだけ毎日測り、受診のときに持ってきてください

書き方の例



128	76	68
収縮期	拡張期	脈拍

日付	回	朝			晩			薬✓
		収縮期	拡張期	脈拍	収縮期	拡張期	脈拍	
見本	1	128	76	68	121	72	66	✓
	2	125	74	67	118	70	65	
1	1							☐
	2							
2	1							☐
	2							
3	1							☐
	2							
4	1							☐
	2							
5	1							☐
	2							
6	1							☐
	2							
7	1							☐
	2							
8	1							☐
	2							
9	1							☐
	2							
10	1							☐
	2							
11	1							☐
	2							
12	1							☐
	2							
13	1							☐
	2							
14	1							☐
	2							
15	1							☐
	2							

日付	回	朝			晩			薬✓
		収縮期	拡張期	脈拍	収縮期	拡張期	脈拍	
16	1							☐
	2							
17	1							☐
	2							
18	1							☐
	2							
19	1							☐
	2							
20	1							☐
	2							
21	1							☐
	2							
22	1							☐
	2							
23	1							☐
	2							
24	1							☐
	2							
25	1							☐
	2							
26	1							☐
	2							
27	1							☐
	2							
28	1							☐
	2							
29	1							☐
	2							
30	1							☐
	2							
31	1							☐
	2							

気になったこと・質問

受診日　月　日

測り方と目標は、日本高血圧学会「高血圧管理・治療ガイドライン2025」によります