家庭血圧の記録

2週間用・月曜から始まります

お名前 _____

期間 _____

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	朝						晩						薬 のんだら✓	メモ 体調・できごと
	1回目			2回目			1回目			2回目				
	収縮期	拡張期	脈拍	収縮期	拡張期	脈拍	収縮期	拡張期	脈拍	収縮期	拡張期	脈拍		
／ 月													☐	
／ 火													☐	
／ 水													☐	
／ 木													☐	
／ 金													☐	
／ 土													☐	
／ 日													☐	
／ 月													☐	
／ 火													☐	
／ 水													☐	
／ 木													☐	
／ 金													☐	
／ 土													☐	
／ 日													☐	

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