# 家庭血圧の記録

1か月用・日付を書き込んで使います

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（収縮期）　76（拡張期）

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 |
| ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 |
| ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 |
| ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 |
| ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 | ／　薬☐<br>朝 晩<br>1 1<br>2 2 |

各日の左が朝、右が晩です。それぞれ「1」の段に1回目、「2」の段に2回目の収縮期・拡張期を書きます

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