家庭血圧の記録

2週間用・グラフにも打てます・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

打ち方の例



日付	／ 月		／ 火		／ 水		／ 木		／ 金		／ 土		／ 日		／ 月		／ 火		／ 水		／ 木		／ 金		／ 土		／ 日	
	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩
mmHg																												
180																												
160																												
140																												
125																												
120																												
100																												
80																												
75																												
60																												

グラフには、1回目の数字を、その日・その時間の**縦線の上**に打ちます。**収縮期は ●、拡張期は ○** にします。前の日の ● どうし、○ どうしを線で結ぶと、変化が見やすくなります。太い線は家庭血圧の降圧目標（125／75未満）です。主治医から別の目標を言われている場合は、そちらに従ってください。

書き方の例



1回目 収縮期																												
拡張期																												
脈拍																												
2回目 収縮期																												
拡張期																												
脈拍																												
薬 ✓																												

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