

家庭血圧記録表

月/日	/		/		/		/		/		/		/	
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
最高血圧														
最低血圧														
脈拍														
135 85 (mmHg)	180													
	170													
	160													
	150													
	140													
	135													
	130													
	120													
	110													
	100													
	90													
85														
80														
70														
60														
(mmHg)														
体重														

月/日	/		/		/		/		/		/		/	
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
最高血圧														
最低血圧														
脈拍														
135 85 (mmHg)	180													
	170													
	160													
	150													
	140													
	135													
	130													
	120													
	110													
	100													
	90													
85														
80														
70														
60														
(mmHg)														
体重														

※ 1機会に複数回測定する場合、平均値を記入しましょう。ただし、1機会に4回以上の測定は勧められません。

※ 血圧135/85mmHg以上が多い場合は、医療機関へ受診しましょう。