

血压測定記録

令和 年 月分

正常血压120/80mmHg未満（高血压140/90mmHg以上）
 家庭での目標血压125/75 mmHg未満（75歳以上は135/85mmHg未満）
 高血压治療ガイドライン2019より



朝:起床後すぐ、排尿後、朝食前、服薬前に測定 夜:就床前に測定(入浴・飲酒直後を避ける)

日付	朝			夜			メモ欄 ※体調等を記入する
	測定時刻	血压値(mmHg)	脈拍/分	測定時刻	血压値(mmHg)	脈拍/分	
1	:	/		:	/		
2	:	/		:	/		
3	:	/		:	/		
4	:	/		:	/		
5	:	/		:	/		
6	:	/		:	/		
7	:	/		:	/		
8	:	/		:	/		
9	:	/		:	/		
10	:	/		:	/		
11	:	/		:	/		
12	:	/		:	/		
13	:	/		:	/		
14	:	/		:	/		
15	:	/		:	/		
16	:	/		:	/		
17	:	/		:	/		
18	:	/		:	/		
19	:	/		:	/		
20	:	/		:	/		
21	:	/		:	/		
22	:	/		:	/		
23	:	/		:	/		
24	:	/		:	/		
25	:	/		:	/		
26	:	/		:	/		
27	:	/		:	/		
28	:	/		:	/		
29	:	/		:	/		
30	:	/		:	/		
31	:	/		:	/		