

家庭血圧記録シート

No. _____

測定方法 測定の前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取はしないでください。
椅子に脚を組まずに座って1~2分安静にしてください。
測定中は会話をしないようにします。

日付	測定時刻	血圧値	脈拍	メモ
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	

お名前:

年 月 日 ~ 年 月 日

朝も夜も2回ずつ測りましょう。
1.朝の測定 起きてから1時間以内に排尿を済ませ食事や服薬前に測ります。
2.夜の測定 就寝前に測ります。

日付	測定時刻	血圧値	脈拍	メモ
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	

家庭血圧記録シート

No. _____

測定方法 測定の前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取はしないでください。
椅子に脚を組まずに座って1~2分安静にしてください。
測定中は会話をしないようにします。

日付	測定時刻	血圧値	脈拍	メモ
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	

お名前:

年 月 日 ~ 年 月 日

朝も夜も2回ずつ測りましょう。
1.朝の測定 起きてから1時間以内に排尿を済ませ食事や服薬前に測ります。
2.夜の測定 就寝前に測ります。

日付	測定時刻	血圧値	脈拍	メモ
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	
/ /	朝	/	/	
	夜	/	/	