

# 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	：	／	
		：	／	

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	：	／	
		：	／	