



家庭血圧記録表

家庭血圧測定で、本当の自分の血圧値を確認しましょう。

※家庭血圧は朝夜2回、1機会に2回測定し、その平均値で判断します。

※4回以上の測定はやめましょう。

日付	朝 				夜 				日付	朝 				夜 			
	時間		血圧	脈拍	時間		血圧	脈拍		時間		血圧	脈拍	時間		血圧	脈拍
/	:	1	/		:	1	/		/	:	1	/		:	1	/	
		2	/			2	/				2	/			2	/	
/	:	1	/		:	1	/		/	:	1	/		:	1	/	
		2	/			2	/				2	/			2	/	
/	:	1	/		:	1	/		/	:	1	/		:	1	/	
		2	/			2	/				2	/			2	/	
/	:	1	/		:	1	/		/	:	1	/		:	1	/	
		2	/			2	/				2	/			2	/	
/	:	1	/		:	1	/		/	:	1	/		:	1	/	
		2	/			2	/				2	/			2	/	
/	:	1	/		:	1	/		/	:	1	/		:	1	/	
		2	/			2	/				2	/			2	/	
/	:	1	/		:	1	/		/	:	1	/		:	1	/	
		2	/			2	/				2	/			2	/	
/	:	1	/		:	1	/		/	:	1	/		:	1	/	
		2	/			2	/				2	/			2	/	
/	:	1	/		:	1	/		/	:	1	/		:	1	/	
		2	/			2	/				2	/			2	/	