



# 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 / |    |