







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 /	