家庭血圧記録表

例　朝:○――――○　晩:●――――●

※朝は朝食前・服用前、晩は就寝前。　※測定前の飲酒・喫煙・食事・入浴は避ける。
※排尿を済ませる。　※静かな適温の部屋での測定。　※1～2分リラックスしてから。

熊谷保健センター

年 月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
160																															
150																															
140																															
130																															
120																															
110																															
100																															
90																															
80																															
70																															
60																															
朝 最高血圧																															
朝 最低血圧																															
朝 脈拍																															
晩 最高血圧																															
晩 最低血圧																															
晩 脈拍																															

※普段の血圧を知ることは、病気を予防することにつながります。受診の際は記録を持って行き、医師に確認をしてもらいましょう。