

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	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	
月																																
160																																
150																																
140																																
130																																
120																																
110																																
100																																
90																																
80																																
70																																
60																																
朝	最高血圧																															
	最低血圧																															
	脈拍																															
晩	最高血圧																															
	最低血圧																															
	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、医師に確認をしましょう。