

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																													
160																													
150																													
140																													
130																													
120																													
110																													
100																													
90																													
80																													
70																													
60																													
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。