

血圧記録表

(年 月)

測定日	朝				夜				メモ
	測定時刻	血圧		脈拍/分	測定時刻	血圧		脈拍/分	
		(上)	(下)			(上)	(下)		
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									

※測定結果については自己判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。

※朝：起床後1時間以内、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定

※夜：就床前に測定