

____月

血圧測定 記録表

日付	朝					昼					夜					備考
	時間	最高血圧	最低血圧	脈拍	内服	時間	最高血圧	最低血圧	脈拍	内服	時間	最高血圧	最低血圧	脈拍	内服	
記入例	7:20	130	79	88	○						8:50	138	86	79	○	9時 病院
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																

★血圧測定のポイント★
 毎日できるだけ同じ時間に測定しましょう。以下のタイミングが目安です。
 ・朝：起床から1時間以内、トイレを済ませて食事の前に。
 ・昼：13時～16時前後くらい。
 ・夜：就寝前1時間以内の安静時。