血圧記録表

※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

測定日	朝		夜		メモ（イベント等）
	測定時刻	血圧値 (mmHg)	測定時刻	血圧値 (mmHg)	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	

測定日	朝		夜		メモ（イベント等）
	測定時刻	血圧値 (mmHg)	測定時刻	血圧値 (mmHg)	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	

測定日	朝		夜		メモ（イベント等）
	測定時刻	血圧値 (mmHg)	測定時刻	血圧値 (mmHg)	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	

測定日	朝		夜		メモ（イベント等）
	測定時刻	血圧値 (mmHg)	測定時刻	血圧値 (mmHg)	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	
	:	/	:	/	