

血圧日記 ブロックタイプ

監修：特定非営利活動法人 日本高血圧協会

血圧は日常生活における行動や心情の影響を受け、変化することが知られています。

この日記を用いて、家庭血圧値とともに、その背景に何があったのかなどを医療関係者にお伝えください。

血圧値の管理に加え、手帳や日記としてもご活用ください。



武田薬品工業株式会社

記入例

10 月 降圧目標値： 135 / 85

	日	月	火					
今日の振り返り	1日	バスではなく、	2日	同窓会で	3日	早く帰宅でき、	4日	
	徒歩で出社した。		お酒を飲みすぎた。		映画を観に行った。			
朝	142 / 92		149 / 96		143 / 92			
晩	138 / 88		136 / 81		130 / 80			
今日の振り返り	8日	朝の服薬を	9日	夜遅くに	10日		11日	
	忘れた。		ラーメンを食べて帰った。					
朝	141 / 91		148 / 98		/			
晩	130 / 76		139 / 90		/			
今日の振り返り	日		日		日		日	
朝	/		/		/			
晩	/		/		/			
今日の振り返り	日		日		日		日	
朝	/		/		/			
晩	/		/		/			
今日の振り返り	日		日		日		日	
朝	/		/		/			
晩	/		/		/			

医療スタッフ記入欄

職種	日付	コメント
例：薬剤師	10 / 5	少しお薬が残っていたようですね。調整しました。

医療機関名

月 降圧目標値： /

今月の目標：

記入例	
今日の振り返り	1日 バスではなく、 徒歩で出社した。
朝	142 / 92
晩	138 / 88

	日	月	火	水	木	金	土
今日の振り返り	日	日	日	日	日	日	日
朝	/	/	/	/	/	/	/
晩	/	/	/	/	/	/	/
今日の振り返り	日	日	日	日	日	日	日
朝	/	/	/	/	/	/	/
晩	/	/	/	/	/	/	/
今日の振り返り	日	日	日	日	日	日	日
朝	/	/	/	/	/	/	/
晩	/	/	/	/	/	/	/
今日の振り返り	日	日	日	日	日	日	日
朝	/	/	/	/	/	/	/
晩	/	/	/	/	/	/	/
今日の振り返り	日	日	日	日	日	日	日
朝	/	/	/	/	/	/	/
晩	/	/	/	/	/	/	/

平均値	朝	/	晩	/
-----	---	---	---	---

医療スタッフ記入欄

職種	日付	コメント
例: 薬剤師	10 / 5	少しお薬が残っていたようですね。調整しました。

職種	日付	コメント