

# 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。

## 記入例

10 月 降圧目標値： 135 / 85

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



武田薬品工業株式会社

月 降圧目標値： /

今月の目標：

記入例	
朝の振り返り	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
朝の振り返り	日	日	日	日	日	日	日
朝	/	/	/	/	/	/	/
晩	/	/	/	/	/	/	/
朝の振り返り	日	日	日	日	日	日	日
朝	/	/	/	/	/	/	/
晩	/	/	/	/	/	/	/
朝の振り返り	日	日	日	日	日	日	日
朝	/	/	/	/	/	/	/
晩	/	/	/	/	/	/	/
朝の振り返り	日	日	日	日	日	日	日
朝	/	/	/	/	/	/	/
晩	/	/	/	/	/	/	/
朝の振り返り	日	日	日	日	日	日	日
朝	/	/	/	/	/	/	/
晩	/	/	/	/	/	/	/
朝の振り返り	日	日	日	日	日	日	日
朝	/	/	/	/	/	/	/
晩	/	/	/	/	/	/	/
	平均値	朝	/	/	晚	/	/

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