

血圧日記

グラフタイプ

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。

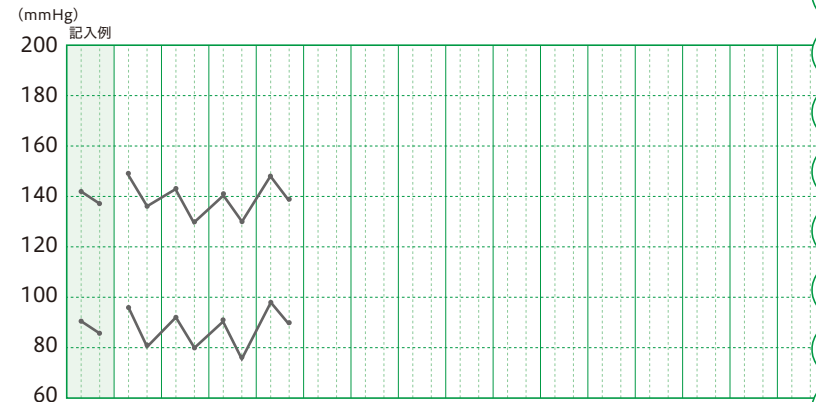
血圧値の管理に加え、手帳や日記としてもご活用ください。



武田薬品工業株式会社

記入例

10 月 降圧目標値： 135 / 85



朝	142 92	149 96	143 92	141 91	145 98	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
夜	138 88	136 81	130 80	130 76	139 90	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

記入例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
今日の振り返り	バスではなく、徒歩で出社した。	同窓会でお酒を飲みました。	早く帰宅でき、映画を観に行った。	朝の服薬を忘れた。 夜遅くにラーメンを食って帰った。											

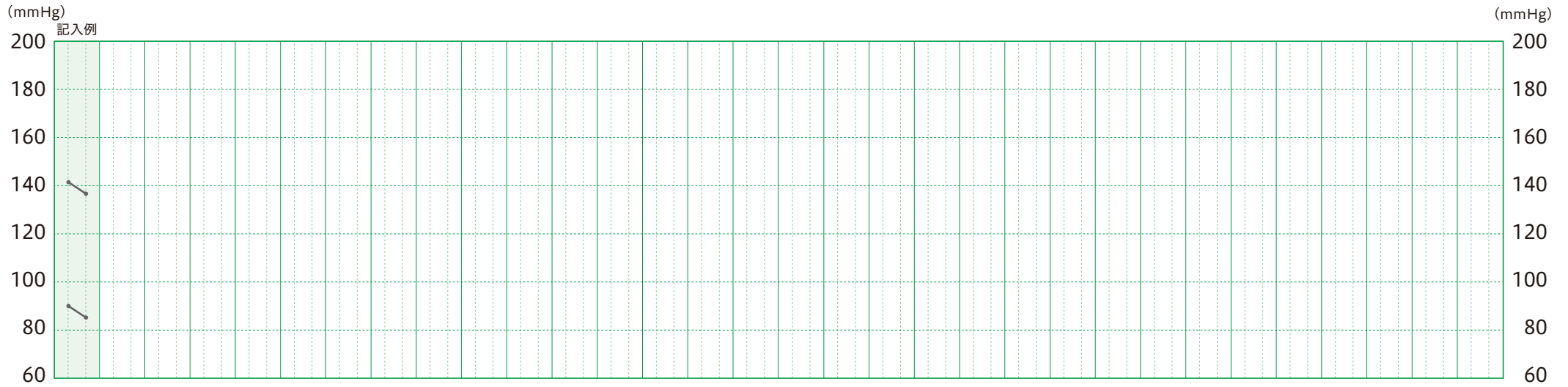
医療スタッフ記入欄

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：



朝	142 92	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
晩	138 88	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

	記入例	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	平均値	
今日の振り返り	バスではなく、徒歩で出社した。																																	

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