

# 血圧記録日記

監修：特定非営利活動法人 日本高血圧協会

家庭血圧値は、血圧変動やおくすりの効果を確認するうえで重要な情報をあたえてくれます。そして、家庭血圧は長期にわたり記録することが望ましいものです。

まずはこの血圧記録日記を用いて、家庭血圧を記録する習慣を身につけていきましょう。

## あなたの家庭血圧の目標値

mmHg未満

治療やおくすりのことで気になることがあったときは、主治医や薬剤師に相談しましょう。

医療機関名



武田薬品工業株式会社

月/日		朝	夜
		血圧 mmHg	血圧 mmHg
/	1 回目	/	/
	2 回目	/	/
/	1 回目	/	/
	2 回目	/	/
/	1 回目	/	/
	2 回目	/	/
/	1 回目	/	/
	2 回目	/	/
/	1 回目	/	/
	2 回目	/	/
/	1 回目	/	/
	2 回目	/	/
		朝の平均	夜の平均
		/	/

月/日		朝	夜
		血圧 mmHg	血圧 mmHg
/	1 回目	/	/
	2 回目	/	/
/	1 回目	/	/
	2 回目	/	/
/	1 回目	/	/
	2 回目	/	/
/	1 回目	/	/
	2 回目	/	/
/	1 回目	/	/
	2 回目	/	/
/	1 回目	/	/
	2 回目	/	/
		朝の平均	夜の平均
		/	/

月/日		朝	夜
		血圧 mmHg	血圧 mmHg
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
		朝の平均	夜の平均
		/	/

月/日		朝	夜
		血圧 mmHg	血圧 mmHg
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
		朝の平均	夜の平均
		/	/

月/日		朝	夜
		血圧 mmHg	血圧 mmHg
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
		朝の平均	夜の平均
		/	/

月/日		朝	夜
		血圧 mmHg	血圧 mmHg
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
/	1 回	/	/
	2 回	/	/
		朝の平均	夜の平均
		/	/