

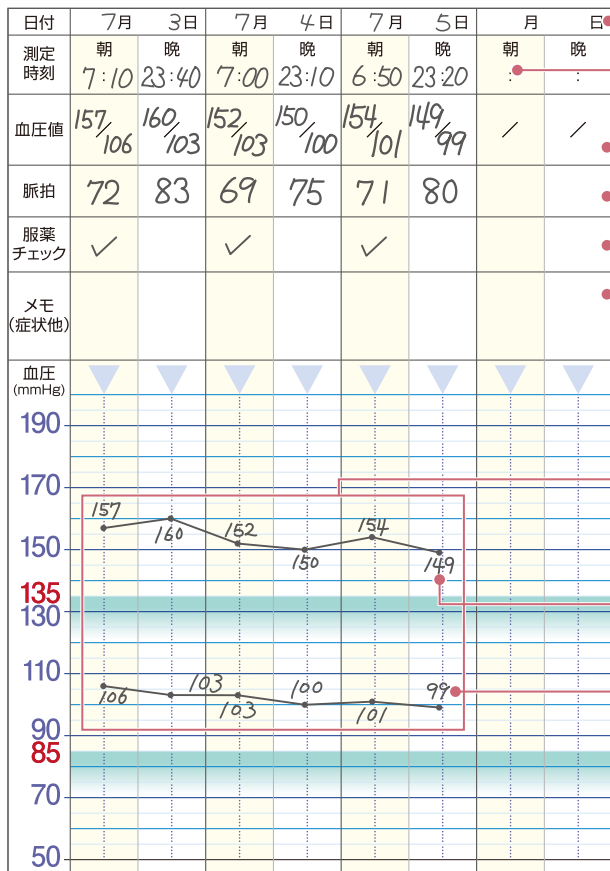


血压管理手帳



年 月 ~ 年 月

● 血圧チェックシートのつけ方



- 測定日を記入してください。
- 朝【起床後1時間以内】および、晩【就寝前】に測定し、測定時刻を記入してください。
- **原則2回測定し、測定した血圧値(平均値)**を記入してください。
- 測定時の脈拍を記入してください。
- 降圧薬をお飲みになったかどうかをチェックしてください。
- その他、症状がある場合などはここに記入してください。

— 線を引いてグラフ化すると変化が見やすくなります。

— あなたの収縮期血圧(最高血圧)をご記入ください。

— あなたの拡張期血圧(最低血圧)をご記入ください。

日付	月 日		月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								

日付	月 日		月 日		月 日		1週間の平均値を ご記入ください。	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝	晩
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼		
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								
								1週間を振り返って ご自由にご記入 ください。

日付	月 日		月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								

日付	月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/
脈拍						
服薬 チェック						
メモ (症状他)						
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190						
170						
150						
135						
130						
110						
90						
85						
70						
50						

1週間の平均値をご記入ください。

朝	晩
/	/

1週間を振り返ってご自由にご記入ください。

日付	月 日		月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								

日付	月 日		月 日		月 日		1週間の平均値をご記入ください。	
測定時刻	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼		
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								
								1週間を振り返ってご自由にご記入ください。

日付	月 日		月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								

日付	月 日		月 日		月 日		1週間の平均値を ご記入ください。	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝	晩
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼		
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								

1週間を振り返ってご自由にご記入ください。

日付	月 日		月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								

日付	月 日		月 日		月 日		1週間の平均値を ご記入ください。	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝	晩
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼		
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								
								1週間を振り返って ご自由にご記入 ください。

日付	月 日		月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								

日付	月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/
脈拍						
服薬 チェック						
メモ (症状他)						
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190						
170						
150						
135						
130						
110						
90						
85						
70						
50						

1週間の平均値をご記入ください。

朝	晩
---	---

/	/
---	---

1週間を振り返ってご自由にご記入ください。

日付	月 日		月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								

日付	月 日		月 日		月 日		1週間の平均値を ご記入ください。	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝	晩
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼		
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								

1週間を振り返ってご自由にご記入ください。

日付	月 日		月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								

日付	月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/
脈拍						
服薬 チェック						
メモ (症状他)						
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190						
170						
150						
135						
130						
110						
90						
85						
70						
50						

1週間の平均値をご記入ください。

朝	晩
/	/

1週間を振り返ってご自由にご記入ください。

日付	月 日		月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								

日付	月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/
脈拍						
服薬 チェック						
メモ (症状他)						
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190						
170						
150						
135						
130						
110						
90						
85						
70						
50						

1週間の平均値をご記入ください。

朝	晩
/	/

1週間を振り返ってご自由にご記入ください。

日付	月 日		月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								

日付	月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/
脈拍						
服薬 チェック						
メモ (症状他)						
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190						
170						
150						
135						
130						
110						
90						
85						
70						
50						

1週間の平均値をご記入ください。

朝	晩
/	/

1週間を振り返ってご自由にご記入ください。

日付	月 日		月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								

日付	月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/
脈拍						
服薬 チェック						
メモ (症状他)						
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190						
170						
150						
135						
130						
110						
90						
85						
70						
50						

1週間の平均値をご記入ください。

朝	晩
/	/

1週間を振り返ってご自由にご記入ください。

日付	月 日		月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								

日付	月 日		月 日		月 日		1週間の平均値を ご記入ください。	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝	晩
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼		
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								
								1週間を振り返って ご自由にご記入 ください。

日付	月 日		月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								

日付	月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/
脈拍						
服薬 チェック						
メモ (症状他)						
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190						
170						
150						
135						
130						
110						
90						
85						
70						
50						

1週間の平均値をご記入ください。

朝	晩
/	/

1週間を振り返ってご自由にご記入ください。

日付	月 日		月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								

日付	月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/
脈拍						
服薬 チェック						
メモ (症状他)						
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190						
170						
150						
135						
130						
110						
90						
85						
70						
50						

1週間の平均値をご記入ください。

朝	晩
/	/

1週間を振り返ってご自由にご記入ください。

日付	月 日		月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/	/	/
脈拍								
服薬 チェック								
メモ (症状他)								
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190								
170								
150								
135								
130								
110								
90								
85								
70								
50								

日付	月 日		月 日		月 日	
測定時刻	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :	朝 :	晩 :
血圧値	/	/	/	/	/	/
脈拍						
服薬 チェック						
メモ (症状他)						
血圧 (mmHg)	▼	▼	▼	▼	▼	▼
190						
170						
150						
135						
130						
110						
90						
85						
70						
50						

1週間の平均値をご記入ください。

朝	晩
/	/

1週間を振り返ってご自由にご記入ください。

メ モ

氏名	
住所(自宅)	
電話番号	
連絡先(緊急)	
勤務先	
電話番号	
血液型	

医療機関名	
科名	
医師名	
電話番号	



詳しくは、医師にご相談ください。

病・医院名