

血圧記録表

夫婦・ふたり用（各1週間分）

1枚でおふたり分を記録できます

期間 ____ 月 ____ 日 ~ ____ 月 ____ 日

① お名前 _____

日付	☀ 朝（起きて1時間以内・お薬の前）				🌙 夜（寝る前）			
	時刻	上の血圧 最高 / mmHg	下の血圧 最低 / mmHg	脈拍	時刻	上の血圧 最高 / mmHg	下の血圧 最低 / mmHg	脈拍
/ ()								
/ ()								
/ ()								
/ ()								
/ ()								
/ ()								
/ ()								
平均								

② お名前 _____

日付	☀ 朝（起きて1時間以内・お薬の前）				🌙 夜（寝る前）			
	時刻	上の血圧 最高 / mmHg	下の血圧 最低 / mmHg	脈拍	時刻	上の血圧 最高 / mmHg	下の血圧 最低 / mmHg	脈拍
/ ()								
/ ()								
/ ()								
/ ()								
/ ()								
/ ()								
/ ()								
平均								

☀ **測り方**：朝は起きて1時間以内・トイレのあと・お薬の前に。夜は寝る直前に。いすに座って1〜2分落ち着いてから測りましょう。

△ **ふたりで続けるコツ**：血圧計のそばにこの紙とペンを置き、「測った？」と声をかけ合うと忘れにくくなります。受診のときは2人分まとめて持参を。