

血圧記録表

お花のデザイン・2週間分 

お名前 _____

期間 _____ 月 _____ 日 ~ _____ 月 _____ 日

日付	☀ 朝（起きて1時間以内・お薬の前）				🌙 夜（寝る前）				記録できた日 🌸 色を塗ろう
	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	
/ ()									
/ ()									
/ ()									
/ ()									
/ ()									
/ ()									
/ ()									
1週目 平均									
/ ()									
/ ()									
/ ()									
/ ()									
/ ()									
/ ()									
/ ()									
2週目 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。

🌸 お花を楽しむ：朝と夜の両方を記録できた日は、右端のお花を好きな色で塗りましょう。お花が増えていくのをお楽しみください。