

血圧記録表

毎日の血圧を記録して、体調管理にお役立てください。

年 月

日付	朝（起床後）			夜（就寝前）			服薬 (○ or ×)	メモ (体調・気づきなど)
	最高血圧 mmHg	最低血圧 mmHg	脈拍 回/分	最高血圧 mmHg	最低血圧 mmHg	脈拍 回/分		
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								

今月のふりかえり

良かったこと

気になったこと

来月の目標

今月の平均

	朝（起床後）	夜（就寝前）
最高血圧	mmHg	mmHg
最低血圧	mmHg	mmHg
脈拍	回/分	回/分

メモ

