

血圧記録表

年 月

毎日の血圧を記録して、体調管理にお役立てください。

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								
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

血圧の目安(成人)

家庭で測定した血圧の分類(日本高血圧学会)

分類	最高血圧		最低血圧
正常血圧	~119	かつ	~79
正常高値血圧	120~129	かつ	~79
高値血圧	130~139	または	80~89
I度高血圧	140~159	または	90~99
II度高血圧	160~179	または	100~109
III度高血圧	180~	または	110~

※治療中の方は、医師の指示に従ってください。

記録のポイント

- 毎日同じ条件で測定しましょう
起床後1時間以内、トイレの後、朝食・服薬の前が理想的です。
- 正しい姿勢で測定しましょう
椅子に座って1~2分安静にし、腕の高さは心臓と同じくらいに。
- 継続して記録しましょう
数値の変化を見て、体調管理にお役立てください。