毎日の測定と記録で健康に！～血圧の記録～

高血圧の基準値・・・家庭血圧　　最高１３５ｍｍHg以上　または　最低８５ｍｍHg以上

血圧の分類（家庭血圧）	日付																																	
		朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
Ⅲ度高血圧	上の血圧（収縮期血）																																	
	230																																	
	220																																	
	210																																	
	200																																	
	190																																	
	180																																	
	170																																	
	160																																	
Ⅱ度高血圧	150																																	
Ⅰ度高血圧	140																																	
	135																																	
高値血圧	130																																	
	120																																	
	110																																	
Ⅲ度高血圧	100																																	
Ⅱ度高血圧	90																																	
Ⅰ度高血圧	85																																	
高値血圧	80																																	
	70																																	
	60																																	
	50																																	
	下の血圧（拡張期血）																																	
	最高																																	
	最低																																	
	脈拍																																	
	今日のひとこと																																	