血圧記録表

年　　月分

	朝（食前血圧）				夜（就寝前血圧）			
月　日	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍
（例）1月25日	7:30	130	85	70	22:30	135	86	65
平均値								

2ページ分で1か月分です。15日ごとに平均値を出しましょう。
季節ごとの血圧の変動も確認しましょう。
脈は時々自分で測り、不整脈がないかチェックしましょう！

	朝（食前血圧）				夜（就寝前血圧）			
月　日	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍	計測時間	最高血圧	最低血圧	脈拍
（例）1月25日	7:30	130	85	70	22:30	135	86	65
平均値								
1か月の平均値								