血圧の記録表（1か月）

年月：　　お名前：　　血圧計（上腕・手首）：

日	朝（起床後・排尿後・食事前）				夜（就寝前）				メモ
	1回目 上	1回目 下	2回目 上	2回目 下	1回目 上	1回目 下	2回目 上	2回目 下	
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									

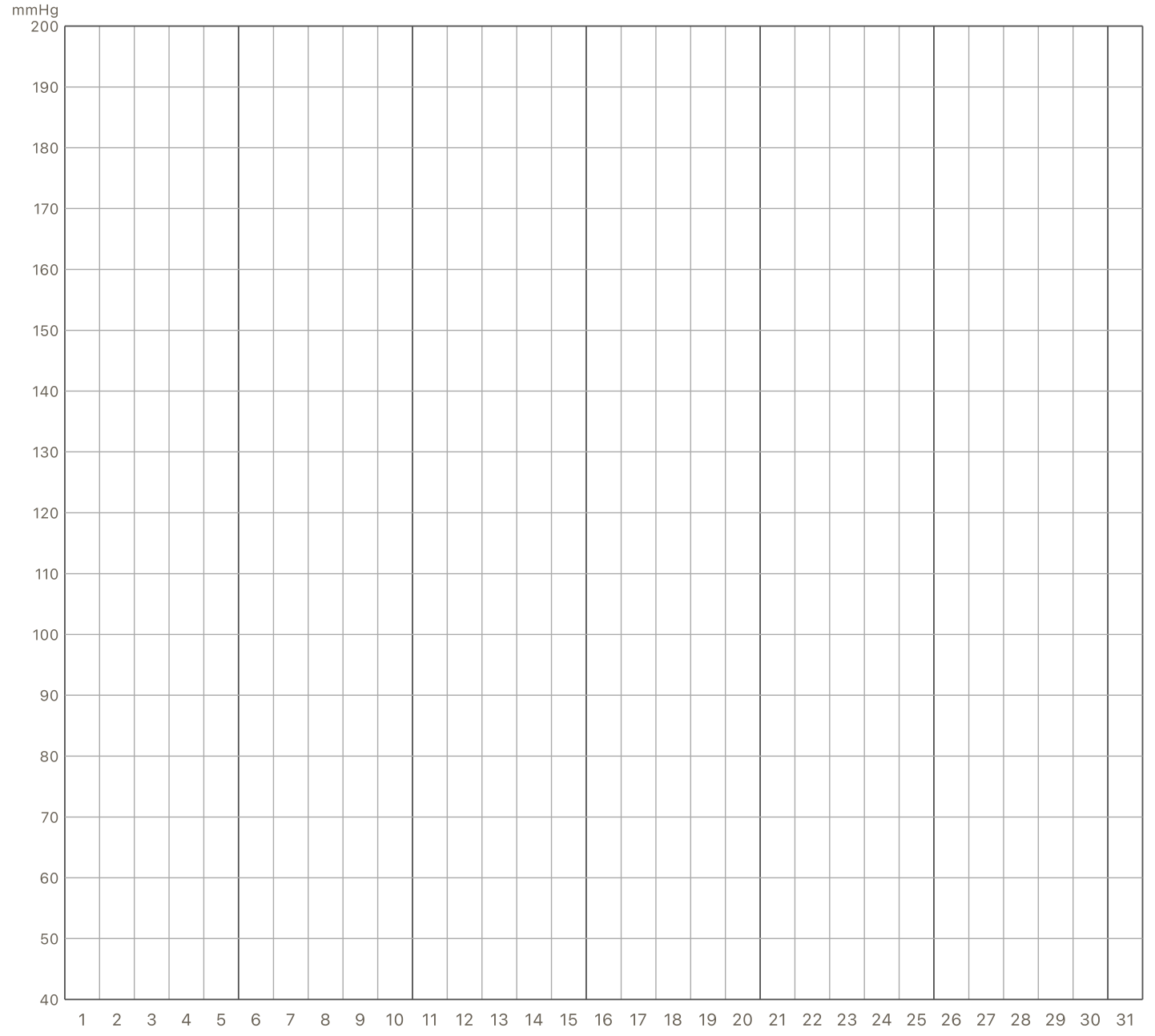
気になったこと・医師に伝えたいこと：

血圧の数字の判断は医師が行います。気になる数値や体調の不安は、医療機関に相談してください。 ／ pohoda.jp/journal/ketsuatsu-kirokuhyo-graph.html

血圧のグラフ用紙（上の血圧は●、下の血圧は▲）

年月：

点にする値（例：2回の平均）：



今月の気づき（線の向き・生活の変化）：

縦軸は40〜200mmHg。横軸は日付です。上の血圧を●、下の血圧を▲で打ち、日ごとに線でつなぎます。 ／ pohoda.jp/journal/ketsuatsu-kirokuhyo-graph.html