血圧記録表

1ヶ月継続して測定し、自身の血圧状況を把握しましょう!

月日	/	/	/	1	/	1	/	1
時刻	:	:	:	:	:	:	:	:
最高血圧								
最低血圧								

<最高血圧>

7/1-32				
(mmHg) 200 190	 	 	 	
180	 	 	 	
170	 	 	 	
160	 	 	 	
150	 	 	 	
140		 	 	
130		 		
120				
110				
100				

<最低血圧>

(mmHg) 110	 	 	 	
100	 	 	 	
90				
80	 	 	 	
70				
60				
50				
40				

- ・ 血圧記録表で黄色の範囲が 続く方は生活習慣の見直し が必要です。
- ! 青の範囲が続く方は正常な 血圧値です。今の値を維持 できるように努めましょう。

※この血圧手帳では、家庭血圧を基準としています。

血圧記録表

1ヶ月継続して測定し、自身の血圧状況を把握しましょう!

月日	/	/	1	1	/	1	/	/
時刻	:	:	:	:	:	:	:	.:
最高血圧								
最低血圧								

<最高加圧>

	
(mmHg) 200	
190	
180	
170	
160	
150	
140	
130	
120	
110 100	

<最低血圧>

(mmHg) 110 100	 		 	
10000	 	 	 	
90				
80		 		
70				
60	 		 	
50	 	 	 	
40	 			

- ! 血圧記録表で赤色の範囲が 続く方は医療機関の受診が 必要です。
- ・加圧記録表で黄色の範囲が 続く方は**生活習慣の見直し** が必要です。
- ・ 青の範囲が続く方は正常な 血圧値です。今の値を維持 できるように努めましょう。

※この血圧手帳では、家庭血圧を基準としています。