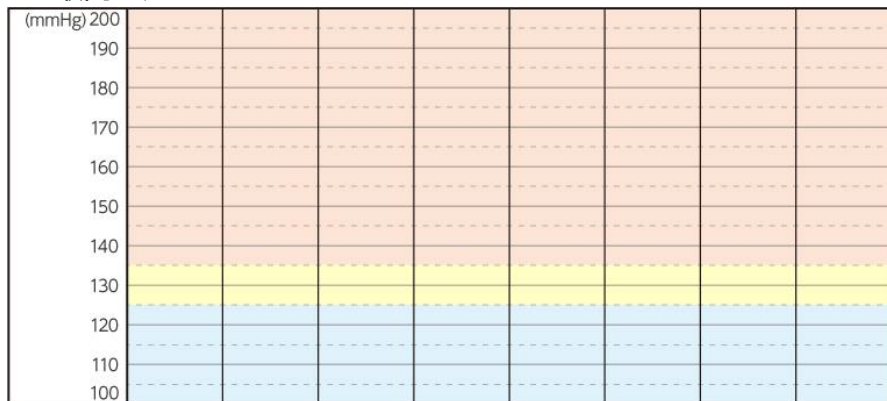


血圧記録表

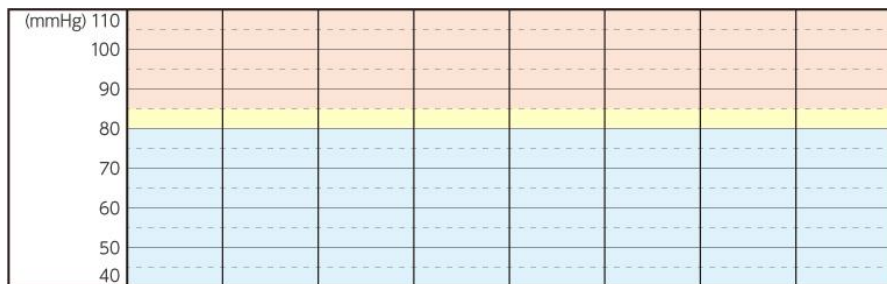
1ヶ月継続して測定し、自身の血圧状況を把握しましょう！

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

<最高血圧>



<最低血圧>



- ❗ 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。
- ❗ 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。

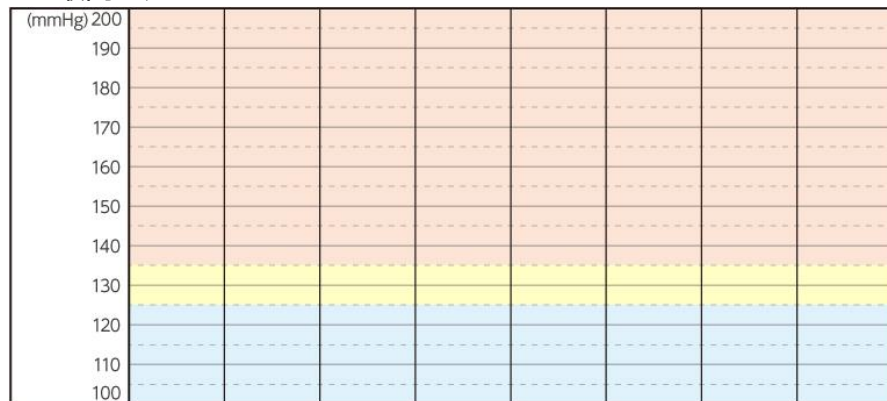
※この血圧手帳では、家庭血圧を基準としています。

血圧記録表

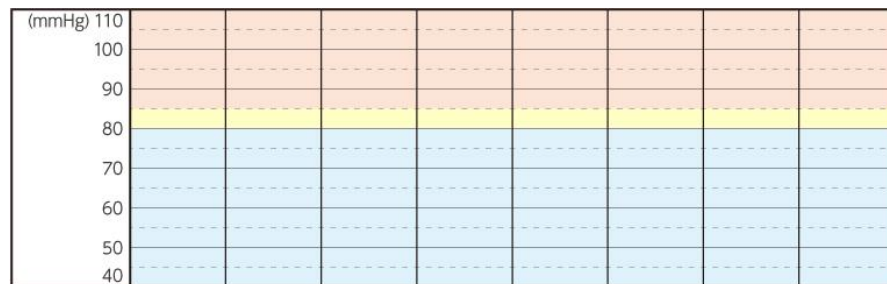
1ヶ月継続して測定し、自身の血圧状況を把握しましょう！

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

<最高血圧>



<最低血圧>



- ❗ 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。
- ❗ 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。