家庭血圧 記録表（7日間）

お名前 _____

腕 □ 左 □ 右　血圧計 _____

- 朝：起床後1時間以内、トイレの後、朝食・服薬の前に
- いすに座って1〜2分安静に。カフは心臓の高さに
- 晩：寝る前に。毎日だいたい同じ時刻に
- 1回につき2回測り、2回とも記入します

日	日付		時刻	1回目			2回目			メモ（服薬・体調・睡眠など）
				最高 上	最低 下	脈拍	最高 上	最低 下	脈拍	
1		朝								
		晩								
2		朝								
		晩								
3		朝								
		晩								
4		朝								
		晩								
5		朝								
		晩								
6		朝								
		晩								
7		朝								
		晩								

7日間の平均

朝と晩を分けて、最高血圧・最低血圧それぞれの合計を測定回数で割ります。どちらかが135/85以上なら高血圧の目安です。

朝の平均	晩の平均	脈拍の平均
/	/	

正常血圧	正常高値	高値血圧	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
120未満 かつ 80未満	120–129 かつ 80未満	130–139 / 80–89	140–159 / 90–99	160–179 / 100–109	180以上 / 110以上

上の分類は診察室血圧の基準です。**家庭血圧では平均135/85以上が高血圧。**180/110以上で胸の痛み、息苦しさ、手足のまひ、ろれつが回らない、見え方の異常があれば、すぐに119番へ。

分類：日本高血圧学会 JSH2025。医学的助言ではありません。
無料配布
bloodpressurelog.com/ja

スマホで記録したい方へ

QRコードを読み取って iPhone アプリを入手。3タップで記録、Apple ヘルスケアと同期、医師に見せられるレポートも作成できます。アカウント不要、広告なし。

血圧手帳（1か月）：血圧と脈拍

お名前 _____

月 _____ 腕 □ 左 □ 右

	日付	時刻	最高血圧 上	最低血圧 下	脈拍	メモ
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						

毎回同じ条件で測りましょう：座って1〜2分安静にしてから、同じ腕で。受診のときはこの記録表を持って行きましょう。

無料配布
bloodpressurelog.com/ja