

家庭血圧で健康管理

毎日記録することが大切です

月 日() ~ 月 日()

目標の家庭血圧値

「最高血圧」／「最低血圧」：_____／_____ mmHg

家庭血圧値の測定方法

朝：①起床後1時間以内②排尿後③服薬前④朝食前

⑤座って1～2分間安静にして測りましょう

夜(就寝前)：座って1～2分間安静にして測りましょう

〈測定方法について追加のご連絡〉

.....

.....

.....

.....

お名前

様

なるべく、朝と夜（就寝前）にそれぞれ2回測定してください。
2回測定した「最高血圧」／「最低血圧」の平均が家庭血圧値になります。



	1回目	2回目	家庭血圧値
朝	最高/最低/脈拍	最高/最低/脈拍	最高/最低/脈拍

↑
(平均)

	1回目	2回目	家庭血圧値
夜	最高/最低/脈拍	最高/最低/脈拍	最高/最低/脈拍

↑
夜:就寝前

↑
(平均)



血圧を測定するのに相応しい環境



- 静かで
適当な室温



- 背もたれつきのイスに
足を組まずに座って、
1～2分安静にさせてから



- 会話は控えて



- タバコ、お酒、
コーヒーは控えて

月 日() ~ 月 日() ①

		1回目測定値	2回目測定値	家庭血圧値(平均)
		最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /

1週間の平均値



朝	/ /
夜(就寝前)	/ /

月 日() ~ 月 日() ②

		1回目測定値	2回目測定値	家庭血圧値(平均)
		最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /

1週間の平均値



朝	/ /
夜(就寝前)	/ /

月 日() ~ 月 日() ③

		1回目測定値	2回目測定値	家庭血圧値(平均)
		最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /

1週間の平均値	朝	/ /
	夜(就寝前)	/ /

月 日() ~ 月 日() ④

		1回目測定値	2回目測定値	家庭血圧値(平均)
		最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /

1週間の平均値



朝	/ /
夜(就寝前)	/ /

月 日() ~ 月 日() ⑤

		1回目測定値	2回目測定値	家庭血圧値(平均)
		最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /

1週間の平均値



朝	/ /
夜(就寝前)	/ /

月 日() ~ 月 日() ⑥

		1回目測定値	2回目測定値	家庭血圧値(平均)
		最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /

1週間の平均値



朝	/ /
夜(就寝前)	/ /

月 日() ~ 月 日() ⑦

		1回目測定値	2回目測定値	家庭血圧値(平均)
		最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /

1週間の平均値



朝	/ /
夜(就寝前)	/ /

月 日() ~ 月 日() ⑧

		1回目測定値	2回目測定値	家庭血圧値(平均)
		最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /

1週間の平均値



朝	/ /
夜(就寝前)	/ /

月 日() ~ 月 日() ⑨

		1回目測定値	2回目測定値	家庭血圧値(平均)
		最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /

1週間の平均値	朝	/ /
	夜(就寝前)	/ /

月 日() ~ 月 日() ⑩

		1回目測定値	2回目測定値	家庭血圧値(平均)
		最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /

1週間の平均値



朝	/ /
夜(就寝前)	/ /

月 日() ~ 月 日() ⑪

		1回目測定値	2回目測定値	家庭血圧値(平均)
		最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /

1週間の平均値



朝	/ /
夜(就寝前)	/ /

月 日() ~ 月 日() ⑫

		1回目測定値	2回目測定値	家庭血圧値(平均)
		最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /

1週間の平均値



朝	/ /
夜(就寝前)	/ /

		1回目測定値	2回目測定値	家庭血圧値(平均)
		最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍	最高血圧/最低血圧/脈拍
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /
()	朝	/ /	/ /	/ /
	夜	/ /	/ /	/ /

1週間の平均値	朝	/ /
	夜(就寝前)	/ /



第一三共エスファ株式会社

EPALL1P02901-1

2020年1月作成