

家庭血圧記録表

住所 茅野市

氏名

R	年	月	日	月	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
朝	時間														
起床時	最高 最低														
夜	時間														
寝る前	最高 最低														

R	年	月	日	月	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
朝	時間														
起床時	最高 最低														
夜	時間														
寝る前	最高 最低														

R	年	月	日	月	日	日
朝	時間					
起床時	最高 最低					
夜	時間					
寝る前	最高 最低					

測定のタイミング

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行った後
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

※ 測定を2回行った平均値を記入してください