測定結果については自己判断せず、必ず医師の指導を受けましょう。

月 血圧記録表

朝 起床後1時間以内、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる場合は服用前）に測定　夜 就床前に測定

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		

測定日	朝				夜				生活メモ
	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	測定時刻	服薬	血圧値（mmHg）	脈拍/分	
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		
	:		/		:		/		