

# 血圧記録シート

氏 名： \_\_\_\_\_

記録期間：令和 \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日 ~ 令和 \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

## 健康づくりは記録から

血圧は時間帯や活動量で大きく変動します。毎日決まった時間に血圧を測ることは、血圧の評価に役立ちます。

毎日の健康管理のために、血圧の測定と記録をしてください。

### 【血圧記録シートの使い方】

#### ☐ 朝晩、1日2回測定し以下を記録しましょう



朝は起床後1時間以内・排尿後・朝食前・服薬前に測定



夜は食事・入浴・服薬・排尿をすませてから就寝前に測定

血圧値（上・下）  
を記入

測定時間を記入

測定時の脈拍数  
（1分間）もわか  
れば記入

薬の処方があ  
る方は内服し  
たら○を記入

その日に合ったできごと  
や体調、体重・歩数など  
を記入

| 日付  | 朝  |    |        |    | 夜  |    |        |    | 生活メモ<br>(体重、歩数、<br>体調など) |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|----|--------------------------|
|     | 測定時間                                                                                  | 服薬 | 血圧値    | 脈拍 | 測定時間                                                                                    | 服薬 | 血圧値    | 脈拍 |                          |
| 5/5 | 6:30                                                                                  | ○  | 157/88 | 70 | 22:10                                                                                   | ○  | 143/76 | 68 | 59kg                     |
| 5/6 | 6:35                                                                                  | ○  | 155/86 | 74 | 22:15                                                                                   | ○  | 145/74 | 69 | しっかり散歩<br>した。9,800歩。     |
| 5/7 | 6:55                                                                                  | ○  | 164/92 | 76 | 21:50                                                                                   | ○  | 147/78 | 74 | 少し頭痛があ<br>る              |

ご自宅に血圧計がない場合は、町内の公共施設に設置している  
自動血圧計をご利用下さい

- ☐ 役場 1階ロビー
- ☐ 保健センター（保健事業開催日は利用できない場合があります）
- ☐ 総合福祉センター しいの木2階



豊山町マスコットキャラクター

ちくうじん  
地空人くん

豊山町

# 血圧記録シート ①

[illegible]

## 血圧記録シート②

[illegible]

## 血圧記録シート③

[illegible]