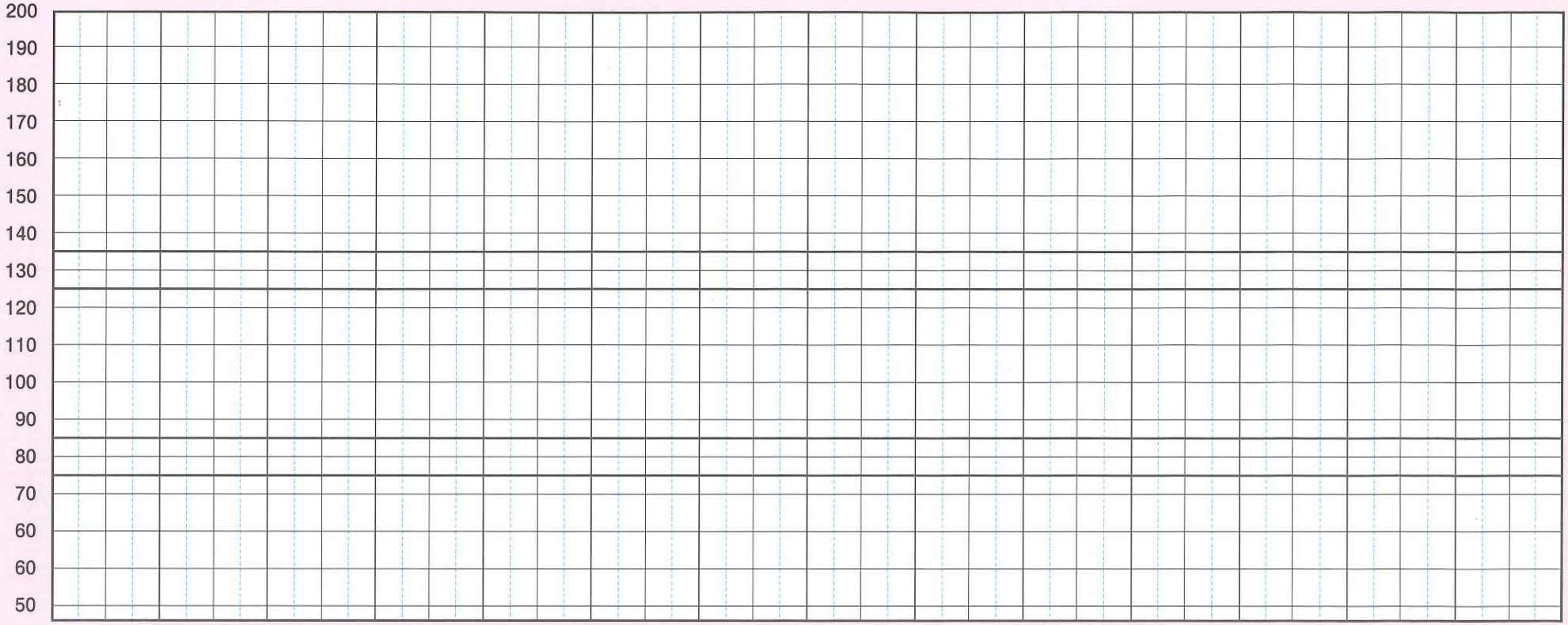
血圧　記録シート　★血圧を測り折れ線グラフにしましょう。　★家庭血圧は、朝と晩の2回同じ時間に測定しましょう。

日付	／		／		／		／		／		／		／		／		／		／		／		／		／		／	
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
測定時間																												

血圧

家庭血圧の降圧目標
- 75歳未満の方 <125/75
- 75歳以上の方 <135/85



メモ

運動や食事内容等の記入をしてください