

# 血圧記録手帳

血圧管理は健康管理の第一歩



大原薬品工業株式会社

〒520-3403 滋賀県甲賀市甲賀町鳥居野121-15

URL <http://www.ohara-ch.co.jp>

OHARA



# 正しい測り方で血圧を測定しましょう!



朝の場合は、起床後1時間以内に、  
晩の場合は、就床前に測定しましょう。



1



2

排尿は、すませてから  
測定しましょう。



3

1~2分の安静の後、  
心身ともにリラックスした  
状態で測定しましょう。



4

朝の場合は朝食前、  
服薬前に測定しましょう。



5

測る腕と心臓を同じ高さ  
にして測定しましょう。



6

必ず記録しましょう。  
(時刻、心拍数も一緒に)

# あなたの血圧の記録

記入例

月/日	4/15	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
測定時	朝	昼	晩	朝	昼	晩	朝	昼	晩	朝	昼	晩	朝	昼	晩
時刻	6:20	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
最高血圧 (血圧)	210														
	200														
	190														
	180														
	178														
	170														
	160														
	150														
	140														
	130														
最低血圧 (mmHg)	120														
	115														
	110														
	100														
	90														
	80														
	70														
	60														
	50														
	脈拍数	70													
服薬チェック	○														
メモ															

# あなたの血圧の記録

記入例

月/日	4/15	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
測定時	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	
時刻	6:20	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
最高血圧 (mmHg)	210															
	200															
	190															
	180															
	170	178														
	160															
	150															
	140															
	130															
	120															
最低血圧 (mmHg)	110	115														
	100															
	90															
	80															
	70															
	60															
	50															
	脈拍数	70														
	服薬チェック	○														
	メモ															

# あなたの血圧の記録

記入例

月/日	4/15	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
測定時	朝	昼	晩	朝	昼	晩	朝	昼	晩	朝	昼	晩	朝	昼	晩
時刻	6:20	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
最高血圧 (mmHg)	210														
	200														
	190														
	180														
	178														
	170														
	160														
	150														
	140														
	130														
最低血圧 (mmHg)	120														
	115														
	110														
	100														
	90														
	80														
	70														
	60														
	50														
	脈拍数	70													
服薬チェック	○														
メモ															

# あなたの血圧の記録

記入例

月/日	4/15	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
測定時	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	朝 昼 晩	
時刻	6:20	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	
最高血圧 (血 圧)	210															
	200															
	190															
	180															
	170	178														
	160															
	150															
	140															
	130															
	120															
最低血圧 (mmHg)	110	115														
	100															
	90															
	80															
	70															
	60															
	50															
	脈拍数	70														
	服薬チェック	○														
	メモ															

