

家庭血圧 記録シート（無料配布） | 0th CLINIC 日本橋

住所：東京都中央区日本橋2-16-9 CAMCO日本橋ビル4F TEL：03-6281-9280 URL：<https://0thclinic.com>

正しい測定方法（朝晩 各2回 × 1分間隔 | 5 - 7日）

- ・朝：起床後1時間以内・排尿後・朝食前・服薬前／座位で1 - 2分安静。
- ・晩：就寝前・安静後。
- ・1回目測定→1分休憩→2回目測定。両方を記録（上：収縮期／下：拡張期）。
- ・腕帯は心臓の高さ・指1 - 2本入る程度のきつさ。
- ・平均は「朝の平均」「晩の平均」を別々に計算（医師へ提示）。

お名前：

測定開始日：

日付	時間帯	1回目 上/下	2回目 上/下	脈拍	メモ
1日目	朝	上： / 下：	上： / 下：	回/分	
	晩	上： / 下：	上： / 下：	回/分	
2日目	朝	上： / 下：	上： / 下：	回/分	
	晩	上： / 下：	上： / 下：	回/分	
3日目	朝	上： / 下：	上： / 下：	回/分	
	晩	上： / 下：	上： / 下：	回/分	
4日目	朝	上： / 下：	上： / 下：	回/分	
	晩	上： / 下：	上： / 下：	回/分	
5日目	朝	上： / 下：	上： / 下：	回/分	
	晩	上： / 下：	上： / 下：	回/分	
6日目	朝	上： / 下：	上： / 下：	回/分	
	晩	上： / 下：	上： / 下：	回/分	
7日目	朝	上： / 下：	上： / 下：	回/分	
	晩	上： / 下：	上： / 下：	回/分	

1週間の平均（朝／晩 別々に記入）

朝 平均：上 / 下 脈拍 回/分
 晩 平均：上 / 下 脈拍 回/分

※ 記入例：朝 1回目 128/78、2回目 126/77／晩 1回目 134/82、2回目 133/80 など（例示）。

※ この用紙は診療の参考資料です。診断は医師の総合判断により行います。