Simply BP

# 家庭血圧7日間の記録表

毎朝と毎晩、1分あけて2回ずつ、7日間。血圧計に表示された数値をそのまま書き込みます。

名前 _____

開始日 _____

**ガイドラインが示す手順**

1. まず5分ほど静かに座ります。背もたれに背中をつけ、足は床に。
2. 腕を出して心臓の高さにカフを巻きます。毎回同じ腕で。
3. 朝：朝食と朝の薬の前に。夜：寝る前に。
4. 1分ほどあけて2回記録し、両方とも書き込みます。
5. 1日目はふつう除外し、2〜7日目で家庭血圧の平均を出します。

医師から別の手順を指示された場合は、そちらに従ってください。

| 日付 | | 時刻 | 腕 | 1回目 上 | 1回目 下 | 1回目 脈拍 | 2回目 上 | 2回目 下 | 2回目 脈拍 | 平均 上 | 平均 下 | メモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1日目 _____ | 朝 | | ☐左 ☐右 | | | | | | | | | |
| | 夜 | | ☐左 ☐右 | | | | | | | | | |
| 2日目 _____ | 朝 | | ☐左 ☐右 | | | | | | | | | |
| | 夜 | | ☐左 ☐右 | | | | | | | | | |
| 3日目 _____ | 朝 | | ☐左 ☐右 | | | | | | | | | |
| | 夜 | | ☐左 ☐右 | | | | | | | | | |
| 4日目 _____ | 朝 | | ☐左 ☐右 | | | | | | | | | |
| | 夜 | | ☐左 ☐右 | | | | | | | | | |

ご自身の記録用です。診察に持っていき、記録について医師に相談してください。

**Simply BP：iPhone用の血圧手帳**
同じ記録をiPhoneで。医師に見せるPDFレポートも作れます。
ほかの記録表: simplybp.app

App Storeで無料
読み取ってアプリへ

Simply BP

# 家庭血圧7日間の記録表

毎朝と毎晩、1分あけて2回ずつ、7日間。血圧計に表示された数値をそのまま書き込みます。

名前 _____

開始日 _____

| 日付 | | 時刻 | 腕 | 1回目 上 | 1回目 下 | 1回目 脈拍 | 2回目 上 | 2回目 下 | 2回目 脈拍 | 平均 上 | 平均 下 | メモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5日目 | 朝 | | ☐左 ☐右 | | | | | | | | | |
| | 夜 | | ☐左 ☐右 | | | | | | | | | |
| 6日目 | 朝 | | ☐左 ☐右 | | | | | | | | | |
| | 夜 | | ☐左 ☐右 | | | | | | | | | |
| 7日目 | 朝 | | ☐左 ☐右 | | | | | | | | | |
| | 夜 | | ☐左 ☐右 | | | | | | | | | |

### 2〜7日目（最後に記入）

| 朝の平均 | 夜の平均 | 全体の平均 |
|---|---|---|
| | | |

**1週間のメモ**

ご自身の記録用です。診察に持っていき、記録について医師に相談してください。


**Simply BP：iPhone用の血圧手帳**

同じ記録をiPhoneで。医師に見せるPDFレポートも作れます。

ほかの記録表: simplybp.app

App Storeで無料

読み取ってアプリへ