Simply BP

血圧記録表（1か月用）

血圧計に表示された数値を、時刻と腕と一緒にそのまま書き込みます。

名前 _____

月 _____

日付		時刻	上の数値 収縮期・mmHg	下の数値 拡張期・mmHg	脈拍 拍/分	腕	メモ
1	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
2	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
3	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
4	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
5	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
6	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
7	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
8	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
9	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
10	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
11	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
12	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
13	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
14	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
15	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
16	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

血圧記録表（1か月用）

血圧計に表示された数値を、時刻と腕と一緒にそのまま書き込みます。

名前 _____

月 _____

日付		時刻	上の数値 収縮期・mmHg	下の数値 拡張期・mmHg	脈拍 拍/分	腕	メモ
17	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
18	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
19	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
20	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
21	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
22	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
23	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
24	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
25	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
26	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
27	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
28	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
29	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
30	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	
31	朝					☐左 ☐右	
———	夜					☐左 ☐右	

1か月のメモ

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