血圧測定・記録表（7日間用）　　**【高血圧の基準】家庭で測った場合：最高血圧135以上または最小血圧85以.**

測定日		／		／		／		／		／		／		／	
		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
測定値 最高/最低 (mmHg)	1回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	2回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	平均	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
最高血圧	220														
	210														
	200														
	190														
	180														
	170														
	160														
	150														
	140														
	130														
	120														
	110														
	100														
	90														
	80														
	70														
	60														
	50														
	40														
最低血圧															
メ　モ															

血圧測定・記録表（7日間用）　　**【高血圧の基準】家庭で測った場合：最高血圧135以上または最小血圧85以.**

測定日		／ 朝	／ 夜	／ 朝	／ 夜	／ 朝	／ 夜	／ 朝	／ 夜	／ 朝	／ 夜	／ 朝	／ 夜	／ 朝	／ 夜
測定値 最高/最低 (mmHg)	1回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	2回目	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
	平均	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
最高血圧	220														
	210														
	200														
	190														
	180														
	170														
	160														
	150														
	140														
	130														
	120														
	110														
	100														
	90														
	80														
	70														
	60														
	50														
	40														
最低血圧															
メ　モ															