日常の記録
自己管理
—
第1版（2024.05）

毎日の 血圧メモ（1ヵ月分）

※A3サイズでの使用をおすすめします。
※記入例は1週間分のシートをご確認ください。

記録開始日：　　年　　月　　日（　）

測定日	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）	／（ ）
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
上の血圧																																		
下の血圧																																		
(mmHg) 220																																		
210																																		
200																																		
190																																		
180																																		
170																																		
160																																		
150																																		
140																																		
130																																		
120																																		
110																																		
100																																		
90																																		
80																																		
70																																		
60																																		
脈拍（心拍数）																																		

あなたの目標血圧を記入してください

※知らない場合は主治医に聞いてみましょう

収縮期血圧（上の血圧）　mmHg

拡張期血圧（下の血圧）　mmHg

みんなでつくろう、これからの医療
with Kidney プロジェクト
https://www.jinlab.jp/withkidney/
患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営
一般社団法人
ピーペック
PPeCC ピーペック
https://ppecc.jp/

制作
腎臓病情報サイト
「じんラボ」
じんラボ
腎臓病に関わる人の幸せのための
https://jinlab.jp/