

# 毎日の血圧メモ (1週間分)

朝と夜それぞれ  
2回測る方向け



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確認

収縮期血圧 (上の血圧)



mmHg

拡張期血圧 (下の血圧)



mmHg

記録開始日: 年 月 日 ( )

測定日	朝	脈拍	夜	脈拍
/ ( )	1回目	mmHg	1回目	mmHg
	2回目	mmHg	2回目	mmHg
/ ( )	1回目	mmHg	1回目	mmHg
	2回目	mmHg	2回目	mmHg
/ ( )	1回目	mmHg	1回目	mmHg
	2回目	mmHg	2回目	mmHg
/ ( )	1回目	mmHg	1回目	mmHg
	2回目	mmHg	2回目	mmHg
/ ( )	1回目	mmHg	1回目	mmHg
	2回目	mmHg	2回目	mmHg
/ ( )	1回目	mmHg	1回目	mmHg
	2回目	mmHg	2回目	mmHg
/ ( )	1回目	mmHg	1回目	mmHg
	2回目	mmHg	2回目	mmHg



みんなで作ろう、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  
ピーベック



<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/>

