



毎日の健康づくりにお役立てください♪

釧路市 血圧手帳



血圧を測るときのポイント

- ①同じ時刻に測りましょう（血圧は1日のなかでも変動します）
- ②できれば上腕で測りましょう（手首や指で測る値は不正確な場合があります）

日付 (曜日)	あさ 				よる 			体重 kg	服薬			備考 できごと 体調
	測定した時間	血圧 mmHg	脈拍	体温	測定した時間	血圧 mmHg	脈拍		服薬したら ○を記入しましょう			
1()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
2()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
3()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
4()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
5()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
6()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
7()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
8()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
9()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
10()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
11()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
12()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
13()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
14()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
15()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
16()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
17()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
18()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
19()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
20()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
21()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
22()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
23()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
24()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
25()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
26()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
27()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
28()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
29()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
30()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
31()	:	~			:	~			朝	昼	夜	



毎日の健康づくりにお役立てください♪

釧路市 血圧手帳



血圧を測るときのポイント

- ①同じ時刻に測りましょう（血圧は1日のなかでも変動します）
- ②できれば上腕で測りましょう（手首や指で測る値は不正確な場合があります）

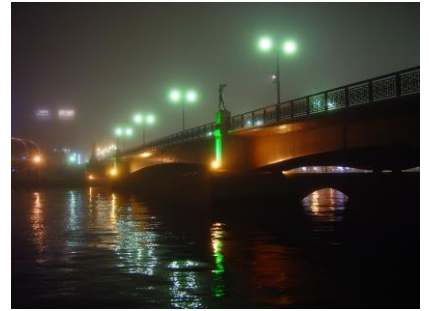
日付 (曜日)	あさ 				よる 			体重 kg	服薬			備考 できごと 体調
	測定した時間	血圧 mmHg	脈拍	体温	測定した時間	血圧 mmHg	脈拍		服薬したら ○を記入しましょう			
1()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
2()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
3()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
4()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
5()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
6()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
7()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
8()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
9()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
10()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
11()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
12()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
13()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
14()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
15()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
16()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
17()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
18()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
19()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
20()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
21()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
22()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
23()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
24()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
25()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
26()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
27()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
28()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
29()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
30()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
31()	:	~			:	~			朝	昼	夜	

～深呼吸・リラックスして測定しましょう～

↓釧路市観光写真コンテストより



毎日の健康づくりにお役立てください♪

釧路市 血圧手帳



血圧を測るときのポイント

- ①同じ時刻に測りましょう（血圧は1日のなかでも変動します）
- ②できれば上腕で測りましょう（手首や指で測る値は不正確な場合があります）

日付 (曜日)	あさ 				よる 			体重 kg	服薬			備考 できごと 体調
	測定した時間	血圧 mmHg	脈拍	体温	測定した時間	血圧 mmHg	脈拍		朝	昼	夜	
1()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
2()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
3()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
4()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
5()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
6()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
7()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
8()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
9()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
10()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
11()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
12()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
13()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
14()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
15()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
16()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
17()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
18()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
19()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
20()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
21()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
22()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
23()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
24()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
25()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
26()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
27()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
28()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
29()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
30()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
31()	:	~			:	~			朝	昼	夜	

～深呼吸・リラックスして測定しましょう～

↓釧路市観光写真コンテストより



毎日の健康づくりにお役立てください♪

釧路市 血圧手帳



血圧を測るときのポイント

- ①同じ時刻に測りましょう（血圧は1日のなかでも変動します）
- ②できれば上腕で測りましょう（手首や指で測る値は不正確な場合があります）

日付 (曜日)	あさ 				よる 			体重 kg	服薬			備考 できごと 体調
	測定した時間	血圧 mmHg	脈拍	体温	測定した時間	血圧 mmHg	脈拍		朝	昼	夜	
1()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
2()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
3()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
4()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
5()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
6()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
7()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
8()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
9()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
10()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
11()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
12()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
13()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
14()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
15()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
16()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
17()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
18()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
19()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
20()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
21()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
22()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
23()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
24()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
25()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
26()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
27()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
28()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
29()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
30()	:	~			:	~			朝	昼	夜	
31()	:	~			:	~			朝	昼	夜	