

2018

日付	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
測定時刻	朝 6:30 晩 08:00	朝 6:00 晩 :	朝 6:15 晩 (19) 6:15	朝 6:15 晩 (12) 6:15
血圧値	121-58 <sup>41</sup> 124-65 <sup>42</sup>	110-60 <sup>41</sup> 111-67 <sup>44</sup>	123-70 <sup>46</sup> 120-68 <sup>44</sup>	104-63 <sup>42</sup> 119-63 <sup>43</sup>
脈拍	42	44	44	43
服薬 チエック	42 42	42	42	41
メモ (症状他)	運動不足	90分/週		
血圧 (mmHg)	190 170 150 135 130 110 90 85 70 50			

日付	11月14日	11月15日	11月16日
測定時刻	朝 8:15 晩 :	朝 6:15 晩 :	朝 6:15 晩 :
血圧値	110-68 <sup>43</sup> 104-68 <sup>42</sup>	121-67 <sup>44</sup> 120-64 <sup>42</sup>	130-70 <sup>44</sup> 121-66 <sup>42</sup>
脈拍	43	44	42
服薬 チエック	43	41	43
メモ (症状他)			起床時尿意 おしくし尿量 測定
血圧 (mmHg)	190 170 150 135 130 110 90 85 70 50		

1週間の平均値を  
ご記入ください。

朝 晩

/ /

1週間を振り返っ  
てご自由にご記入  
ください。