

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 (P) 6:15	朝 6:15 晩 (R) 6:15
血圧値	121-58 ⁴¹ 124-65 ⁴²	110-60 ⁴¹ 111-67 ⁴⁴	123-70 ⁴⁶ 120-68 ⁴⁴	104-63 ⁴² 119-63 ⁴³
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 8:15	朝 6:15 晩 6:15	朝 6:15 晩 6:15
血圧値	110-68 ⁴³ 104-68 ⁴²	121-67 ⁴⁴ 120-64 ⁴²	130-70 ⁴⁴ 121-66 ⁴²
脈拍	43	44	42
服薬 チエック	43	41	43
メモ (症状他)			起床時尿意 おすし溜袋 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

/ /