血圧手帳　1か月用(1〜16日)

生前整理支援センター
ふれあいの丘

対象:　　年　　月

血圧:mmHg　脈拍:回/分

各欄は「1回目 / 2回目」の順に記入。未測定は空欄(0を書かない)。

日付	朝				晩				メモ
	時刻	上の血圧	下の血圧	脈拍	時刻	上の血圧	下の血圧	脈拍	
1	:	/	/	/	:	/	/	/	
2	:	/	/	/	:	/	/	/	
3	:	/	/	/	:	/	/	/	
4	:	/	/	/	:	/	/	/	
5	:	/	/	/	:	/	/	/	
6	:	/	/	/	:	/	/	/	
7	:	/	/	/	:	/	/	/	
8	:	/	/	/	:	/	/	/	
9	:	/	/	/	:	/	/	/	
10	:	/	/	/	:	/	/	/	
11	:	/	/	/	:	/	/	/	
12	:	/	/	/	:	/	/	/	
13	:	/	/	/	:	/	/	/	
14	:	/	/	/	:	/	/	/	
15	:	/	/	/	:	/	/	/	
16	:	/	/	/	:	/	/	/	

メモには記録の補足や主治医に聞きたいことを。数字が気になるときは主治医へ相談してください。

記入例は4ページ目。必要なページだけA4横で印刷してください。朝・晩の平均はエクセル版で自動計算できます。

血圧手帳　1か月用（17〜31日）

生前整理支援センター
ふれあいの丘

対象：　　年　　月　　血圧：mmHg　脈拍：回/分

各欄は「1回目 / 2回目」の順に記入。未測定は空欄（0を書かない）。

日付	朝				晩				メモ
	時刻	上の血圧	下の血圧	脈拍	時刻	上の血圧	下の血圧	脈拍	
17	:	/	/	/	:	/	/	/	
18	:	/	/	/	:	/	/	/	
19	:	/	/	/	:	/	/	/	
20	:	/	/	/	:	/	/	/	
21	:	/	/	/	:	/	/	/	
22	:	/	/	/	:	/	/	/	
23	:	/	/	/	:	/	/	/	
24	:	/	/	/	:	/	/	/	
25	:	/	/	/	:	/	/	/	
26	:	/	/	/	:	/	/	/	
27	:	/	/	/	:	/	/	/	
28	:	/	/	/	:	/	/	/	
29	:	/	/	/	:	/	/	/	
30	:	/	/	/	:	/	/	/	
31	:	/	/	/	:	/	/	/	

メモには記録の補足や主治医に聞きたいことを。数字が気になるときは主治医へ相談してください。

記入例は4ページ目。必要なページだけA4横で印刷してください。朝・晩の平均はエクセル版で自動計算できます。

血圧手帳　1週間用

生前整理支援センター
ふれあいの丘

期間:　　年　月　日～　月　日

血圧:mmHg　脈拍:回/分

各欄は「1回目 / 2回目」の順に記入。未測定は空欄(0を書かない)。

日付	朝				晩				メモ
	時刻	上の血圧	下の血圧	脈拍	時刻	上の血圧	下の血圧	脈拍	
/	:	/	/	/	:	/	/	/	
/	:	/	/	/	:	/	/	/	
/	:	/	/	/	:	/	/	/	
/	:	/	/	/	:	/	/	/	
/	:	/	/	/	:	/	/	/	
/	:	/	/	/	:	/	/	/	
/	:	/	/	/	:	/	/	/	

メモには記録の補足や主治医に聞きたいことを。数字が気になるときは主治医へ相談してください。

記入例は4ページ目。必要なページだけA4横で印刷してください。朝・晩の平均はエクセル版で自動計算できます。

血圧手帳　使い方と記入例(架空)

家庭での測り方

家庭での血圧測定は、朝・晩のタイミングと座ってからの手順を確かめて記録します。個別の方法は主治医へ相談してください。

- 朝:起床後1時間以内・朝食前・服薬前(薬を飲む時刻や量を変えるものではありません。個別の指示は主治医・薬剤師に従ってください)。
- 晩:就寝直前。
- トイレを済ませ、1〜2分椅子に座ってから測定。
- 1機会原則2回測定し、その平均を取るとされています。

出典:日本高血圧学会「家庭で血圧を測定しましょう」(2026年11月1日確認、資料本文に更新日表示なし)
https://www.jpnsh.jp/data/selfmonitoring.pdf

受診のときの見せ方

受診のときは、日付・測定値・メモを主治医へ見せてください。日本高血圧学会は週に5日以上測定した結果を主治医に見せるよう案内しています(同資料、同日確認)。

記録する期間や方法は主治医に確認してください。数字が気になるときは主治医へ相談してください。

書き方と架空の記入例

血圧手帳には、測定した各回の数字をそのまま残します。次の例は架空であり、実在の人の記録や目標値ではありません。

日付	時刻	上の血圧	下の血圧	脈拍
11/1 朝	7:00	128 / 126	78 / 76	68 / 66
11/1 晩	21:30	124 / 122	74 / 72	64 / 62

血圧:mmHg、脈拍:回/分。各欄は1回目 / 2回目。
メモ(架空):朝は自分で記入、晩は家族が転記。

朝の平均:上127・下77・脈拍67。晩の平均:上123・下73・脈拍63。脈拍平均も表の計算機能で、医学的な判定ではありません。

1か月用は1〜16日と17〜31日の2枚、1週間用は1枚です。該当しない日付は空欄で使えます。

当サイトの自作様式です。学会・メーカーの様式の転載ではありません。氏名・電話番号・被保険者番号を書く欄はありません。

エクセル・関連様式はこちら:
www.fureaino-oka.com/kaigo/ketsuatsu-techo
お薬カレンダー／排泄チェック表／医療・介護の希望シートへ案内しています。

発行:生前整理支援センター ふれあいの丘(株式会社Kogera)。個人利用・施設での印刷と配布は無料。販売・有料教材への同梱は不可。