

折って使える

# 血圧管理ノート

この血圧管理ノートは受診の際に必ずお持ちください。  
気になる症状がある場合は、医師または薬剤師にご相談ください。

### 血圧の正しい測り方

- 1 毎日、朝と晩に測定しましょう。**  
朝…起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、朝食前  
晩…就床前
- 2 座って1~2分待ち、安静な状態で測定しましょう。**
- 3 できれば朝・晩どちらも2回ずつ計測し、平均値を記入しましょう。**

### あなたの目標血圧

記入開始日                      年              月              日

目標血圧                      最高                      最低

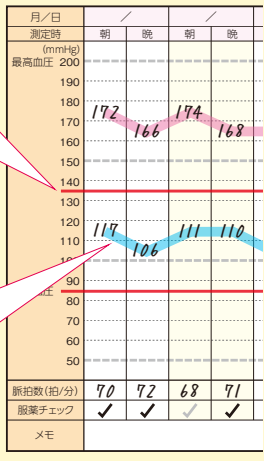
mmHg未満                      mmHg未満

ご氏名

病院名

## 血圧管理ノートの使い方

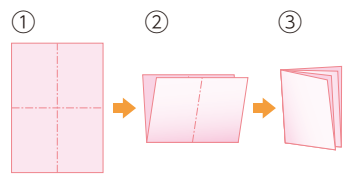
記入例



① 目標血圧に赤色などで線を引いてください。  
(記入例は最高血圧135mmHg、最低血圧85mmHgです)

② 計測した血圧に蛍光ペンなどで線を引いてください。

A4サイズのコピー用紙の両面にプリントし、折ってご使用ください。  
手帳や日記等にはさんでご使用いただけます。



バイエル薬品株式会社

PP-ADA-JP-0076-08-03

														メモ		
														服薬チェック		
														脈拍数(拍/分)		
朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	最低血圧	
夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕		
／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	50		
														60		
														70		
														80		
														90		
														100		
														110		
														120		
														130		
														140		
														150		
														160		
														170		
														180		
														190		
														200		
														200		
朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝		測定時 (mmHg)
夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕	夕		最高血圧 (mmHg)
／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	月/日	

目標( )

月/日	/		/		/		/		/		/		/	
測定時	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩
(mmHg)														
最高血圧														
200														
190														
180														
170														
160														
150														
140														
130														
120														
110														
100														
90														
最低血圧														
80														
70														
60														
50														
脈拍数(拍/分)														
服薬チェック	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
メモ														

月/日	/		/		/		/		/		/		/		メモ
測定時	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	
(mmHg)															
最高血圧															
200															
190															
180															
170															
160															
150															
140															
130															
120															
110															
100															
90															
最低血圧															
80															
70															
60															
50															
脈拍数(拍/分)															
服薬チェック	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
メモ															