

私の家庭血圧日記

診察日には必ず持参してください。



発行：特定非営利活動法人 日本高血圧協会

氏名

この手帳は2枚複写の感圧紙を使用しています。
ご記入の際には付属の下敷きを必ず使用してください。

家庭で血圧を測るときのポイント

あなたの本当の血圧を知るために

● **朝の血圧を測りましょう。**
(起床後1時間以内に)

● **寝る前にも測りましょう。**

正しい測り方

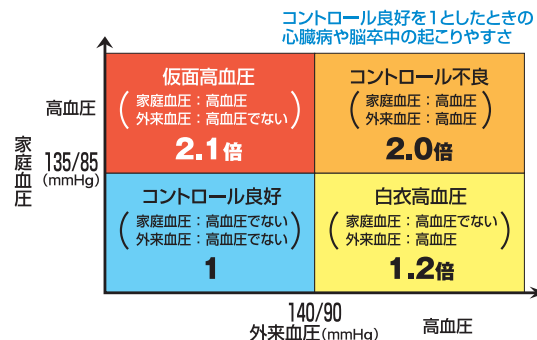
- 座って1~2分安静にした状態で測る。
排尿後・食事やお薬を飲む前
- なるべく決まった時間に朝晩それぞれ**少なくとも1回**は測る。
- 上腕で測るタイプの血圧計が良い。
(帯をまくところはだいたい心臓と同じ高さ)



必ず**すべての項目**を記録して医師に相談しましょう。
自分で測った血圧値によって、勝手にお薬の服用方法を調節しないでください。

家庭血圧が高いと心臓病や脳卒中が起こりやすい

最近の研究から、病院で測った血圧が良好であっても家庭で測った血圧がコントロールできていないと(仮面高血圧)、心臓病や脳卒中が起こる危険性は、高いままであることがわかってきました。

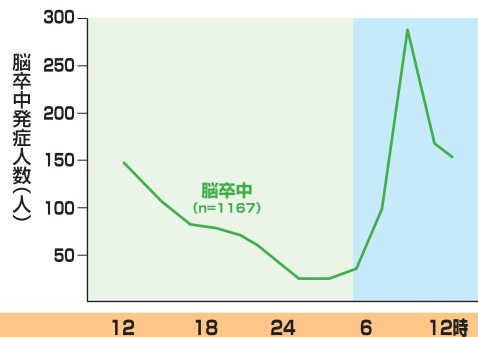


Bobrie G. et al. JAMA. 2004; 291: 1342. より作図

朝の血圧はコントロールできていますか？

目が覚める少し前から徐々に高くなる血圧に合わせるかのように、脳卒中や心臓病が起こりやすくなります。このことから、朝の血圧をしっかりとコントロールすることが大切です。

脳卒中が起こりやすい時間帯



Marler JR et al. Stroke 1989; 20: 473. より作図

「私の家庭血圧日記」への記入の仕方

血圧測定記録を記入する際のご注意

血圧測定記録に記入する際は、必ずこの下敷きを敷いてから記入してください。

※この記録用紙は2枚複写になっています。青い文字の記録用紙と緑の文字の記録用紙が、必ず2枚重なっていることを確認し、記入してください。

青い文字の血圧測定記録 ※2枚で
緑の文字の血圧測定記録 1組

下敷き

血圧測定記録の記入例

家庭血圧測定をはじめた曜日に合わせて記入を始めましょう。

測定した血圧や脈拍数の全てを記録します。

測定を忘れた時は、空欄にします。

血圧測定記録

【朝のめざめ】○：良い、△：普通、×：悪い

曜日	付	朝のめざめ	朝			寝る前		
			収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数
月	月		/		/			
火	月		/		/			
水	月		/		/			
木	月		/		/			
金	6月4日		/		154/92 74	150/94 68		
土	5日	○	154/96 73	154/90 73	148/94 70	148/94 68		
日	6日	×	146/94 72	148/94 72	/	/		
月	7日	△	152/96 72	148/94 70	150/92 72	146/90 68		
火	8日	△	148/94 70	148/90 74	146/90 68	142/92 70		
水	9日		/		/	/		
木	10日	○	148/94 72	144/94 71	148/92 74	146/90 68		
金	11日	×	148/92 73	146/92 70	146/90 73	140/90 67		
土	12日	○	144/94 72	146/90 70	146/90 74	140/90 67		
日	13日	△	142/90 71	146/90 70	142/88 73	142/92 67		
平均			147.6/93.2 71.4	148.1/90.3 73.2	144.5/91.5 68			

朝めざめた状態を記入しましょう。

この記録用紙は、2枚複写になっています。

外来での記録

診察日 6月4日

血圧値		脈拍数	血糖値		備考
収縮期/拡張期	48/94 mmHg	72	空腹時/食後2時間値	HbA1c	42.5%
血清脂質値		あなたの収縮期血圧は？			
総コレステロール	180 mg/dL	家庭血圧 (mmHg)	仮面高血圧	コントロール不良	
LDLコレステロール	mg/dL	135	コントロール良好	白衣高血圧	
中性脂肪 (トリグリセライド)	136 mg/dL	HDLコレステロール	140 外来血圧 (mmHg)		
体重	64 Kg	腹囲	87 cm		

病院で行った検査の結果をメモしておきましょう。

外来の血圧と最近2週間の平均した朝の家庭血圧から、収縮期血圧のコントロール状況を評価しましょう。

測定した全ての血圧・脈拍数から、平均値を出してみましょう。そして、朝の血圧について、外来での血圧と比べて評価しましょう。



治療目標値(血圧)

あなたの降圧目標値: _____ / _____ mmHg未満

降圧目標値

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の成人 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)</small> 冠動脈疾患患者 CKD患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服薬中	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、 または未評価)</small> CKD患者(蛋白尿陰性)	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満

(日本高血圧学会, 高血圧治療ガイドライン2019, p.53より改変)

外来での記録

診察日 月 日

血圧値 収縮期 / 拡張期 / mmHg	脈拍数 	血糖値 空腹時/食後2時間値 HbA1c mg/dL %	備考
血清脂質値 総コレステロール LDLコレステロール mg/dL mg/dL 中性脂肪(トリグリセライド) HDLコレステロール mg/dL mg/dL		あなたの収縮期血圧は? 	
体重 Kg	腹囲 cm		

血圧測定記録

【朝のめざめ】 ○: 良い, △: 普通, ×: 悪い

曜日	日付	朝のめざめ	朝			寝る前		
			収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	

血圧測定記録

【朝のめざまめ】 ○: 良い、△: 普通、×: 悪い

曜日	日付	朝のめざまめ	朝			寝る前		
			収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	



治療目標値(血圧)

あなたの降圧目標値: _____ / _____ mmHg未満

降圧目標値

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の成人 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)</small> 冠動脈疾患患者 CKD患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服薬中	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、 または未評価)</small> CKD患者(蛋白尿陰性)	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満

(日本高血圧学会, 高血圧治療ガイドライン2019, p.53より改変)

外来での記録

診察日 月 日

血圧値 収縮期/拡張期 / mmHg	脈拍数	血糖値 空腹時/食後2時間値 mg/dL	HbA1c %	備考
血清脂質値		あなたの収縮期血圧は?		
総コレステロール mg/dL	LDLコレステロール mg/dL			
中性脂肪 (トリグリセライド) mg/dL	HDLコレステロール mg/dL			
体重 Kg	腹囲 cm			

血圧測定記録

【朝のめざめ】 ○: 良い, △: 普通, ×: 悪い

曜日	日付	朝のめざめ	朝			寝る前		
			収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	

血圧測定記録

【朝のめざまめ】 ○: 良い、△: 普通、×: 悪い

曜日	日付	朝のめざまめ	朝			寝る前		
			収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	



治療目標値(血圧)

あなたの降圧目標値: _____ / _____ mmHg未満

降圧目標値

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の成人 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)</small> 冠動脈疾患患者 CKD患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服薬中	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、 または未評価)</small> CKD患者(蛋白尿陰性)	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満

(日本高血圧学会, 高血圧治療ガイドライン2019, p.53より改変)

外来での記録

診察日 月 日

血圧値 収縮期 / 拡張期 / mmHg	脈拍数 	血糖値 空腹時/食後2時間値 HbA1c mg/dL %	備考
血清脂質値 総コレステロール LDLコレステロール mg/dL mg/dL 中性脂肪(トリグリセライド) HDLコレステロール mg/dL mg/dL		あなたの収縮期血圧は? 	
体重 Kg	腹囲 cm		

血圧測定記録

【朝のめざめ】 ○: 良い, △: 普通, ×: 悪い

曜日	日付	朝のめざめ	朝			寝る前		
			収縮期 / 拡張期	脈拍数		収縮期 / 拡張期	脈拍数	
月	月 日		/			/		
火	月 日		/			/		
水	月 日		/			/		
木	月 日		/			/		
金	月 日		/			/		
土	月 日		/			/		
日	月 日		/			/		
月	月 日		/			/		
火	月 日		/			/		
水	月 日		/			/		
木	月 日		/			/		
金	月 日		/			/		
土	月 日		/			/		
日	月 日		/			/		
平均			/			/		

血圧測定記録

【朝のめざまめ】 ○: 良い、△: 普通、×: 悪い

曜日	日付	朝のめざまめ	朝			寝る前		
			収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	



治療目標値(血圧)

あなたの降圧目標値: _____ / _____ mmHg未満

降圧目標値

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の成人 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)</small> 冠動脈疾患患者 CKD患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服薬中	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、 または未評価)</small> CKD患者(蛋白尿陰性)	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満

(日本高血圧学会, 高血圧治療ガイドライン2019, p.53より改変)

外来での記録

診察日 月 日

血圧値 収縮期 / 拡張期 / mmHg	脈拍数 	血糖値 空腹時/食後2時間値 HbA1c mg/dL %	備考
血清脂質値 総コレステロール LDLコレステロール mg/dL mg/dL 中性脂肪(トリグリセライド) HDLコレステロール mg/dL mg/dL		あなたの収縮期血圧は? 	
体重 Kg	腹囲 cm		

血圧測定記録

【朝のめざめ】 ○: 良い, △: 普通, ×: 悪い

曜日	日付	朝のめざめ	朝			寝る前		
			収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	

血圧測定記録

【朝のめざまめ】 ○: 良い、△: 普通、×: 悪い

曜日	日付	朝のめざまめ	朝			寝る前		
			収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	



治療目標値(血圧)

あなたの降圧目標値: _____ / _____ mmHg未満

降圧目標値

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の成人 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)</small> 冠動脈疾患患者 CKD患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服薬中	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、 または未評価)</small> CKD患者(蛋白尿陰性)	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満

(日本高血圧学会, 高血圧治療ガイドライン2019, p.53より改変)

外来での記録

診察日 月 日

血圧値 収縮期 / 拡張期 / mmHg	脈拍数 	血糖値 空腹時/食後2時間値 HbA1c mg/dL %	備考
血清脂質値 総コレステロール LDLコレステロール mg/dL mg/dL 中性脂肪(トリグリセライド) HDLコレステロール mg/dL mg/dL		あなたの収縮期血圧は? 	
体重 Kg	腹囲 cm		

血圧測定記録

【朝のめざめ】 ○: 良い, △: 普通, ×: 悪い

曜日	日付	朝のめざめ	朝			寝る前		
			収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	

血圧測定記録

【朝のめざまし】 ○: 良い、△: 普通、×: 悪い

曜日	日付	朝のめざまし	朝			寝る前		
			収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	



治療目標値(血圧)

あなたの降圧目標値: _____ / _____ mmHg未満

降圧目標値

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の成人 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)</small> 冠動脈疾患患者 CKD患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服薬中	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、 または未評価)</small> CKD患者(蛋白尿陰性)	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満

(日本高血圧学会, 高血圧治療ガイドライン2019, p.53より改変)

外来での記録

診察日 月 日

血圧値 収縮期/拡張期 / mmHg	脈拍数	血糖値 空腹時/食後2時間値 mg/dL	HbA1c %	備考
血清脂質値		あなたの収縮期血圧は?		
総コレステロール mg/dL	LDLコレステロール mg/dL			
中性脂肪 (トリグリセライド) mg/dL	HDLコレステロール mg/dL			
体重 Kg	腹囲 cm			

血圧測定記録

【朝のめざめ】 ○: 良い, △: 普通, ×: 悪い

曜日	日付	朝のめざめ	朝			寝る前		
			収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	

血圧測定記録

【朝のめざまめ】 ○: 良い、△: 普通、×: 悪い

曜日	日付	朝のめざまめ	朝			寝る前		
			収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	



治療目標値(血圧)

あなたの降圧目標値: _____ / _____ mmHg未満

降圧目標値

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の成人 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)</small> 冠動脈疾患患者 CKD患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服薬中	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、 または未評価)</small> CKD患者(蛋白尿陰性)	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満

(日本高血圧学会, 高血圧治療ガイドライン2019, p.53より改変)

外来での記録

診察日 月 日

血圧値 収縮期 / 拡張期 / mmHg	脈拍数 	血糖値 空腹時/食後2時間値 HbA1c mg/dL %	備考
血清脂質値 総コレステロール LDLコレステロール mg/dL mg/dL 中性脂肪(トリグリセライド) HDLコレステロール mg/dL mg/dL		あなたの収縮期血圧は? 	
体重 Kg	腹囲 cm		

血圧測定記録

【朝のめざめ】○:良い, △:普通, ×:悪い

曜日	日付	朝のめざめ	朝			寝る前		
			収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	

血圧測定記録

【朝のめざまめ】 ○: 良い、△: 普通、×: 悪い

曜日	日付	朝のめざまめ	朝			寝る前		
			収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	



治療目標値(血圧)

あなたの降圧目標値: _____ / _____ mmHg未満

降圧目標値

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の成人 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)</small> 冠動脈疾患患者 CKD患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服薬中	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、 または未評価)</small> CKD患者(蛋白尿陰性)	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満

(日本高血圧学会, 高血圧治療ガイドライン2019, p.53より改変)

外来での記録

診察日 月 日

血圧値 収縮期 / 拡張期 / mmHg	脈拍数 	血糖値 空腹時/食後2時間値 HbA1c mg/dL %	備考
血清脂質値 総コレステロール LDLコレステロール mg/dL mg/dL 中性脂肪(トリグリセライド) HDLコレステロール mg/dL mg/dL		あなたの収縮期血圧は? 	
体重 Kg	腹囲 cm		

血圧測定記録

【朝のめざめ】 ○: 良い, △: 普通, ×: 悪い

曜日	日付	朝のめざめ	朝			寝る前		
			収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	

血圧測定記録

【朝のめざまめ】 ○: 良い、△: 普通、×: 悪い

曜日	日付	朝のめざまめ	朝			寝る前		
			収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	



治療目標値(血圧)

あなたの降圧目標値: _____ / _____ mmHg未満

降圧目標値

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の成人 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)</small> 冠動脈疾患患者 CKD患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服薬中	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、 または未評価)</small> CKD患者(蛋白尿陰性)	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満

(日本高血圧学会, 高血圧治療ガイドライン2019, p.53より改変)

外来での記録

診察日 月 日

血圧値 収縮期 / 拡張期 / mmHg	脈拍数 	血糖値 空腹時/食後2時間値 HbA1c mg/dL %	備考
血清脂質値 総コレステロール LDLコレステロール mg/dL mg/dL 中性脂肪(トリグリセライド) HDLコレステロール mg/dL mg/dL		あなたの収縮期血圧は? 	
体重 Kg	腹囲 cm		

血圧測定記録

【朝のめざめ】 ○: 良い, △: 普通, ×: 悪い

曜日	日付	朝のめざめ	朝			寝る前		
			収縮期 / 拡張期	脈拍数		収縮期 / 拡張期	脈拍数	
月	月 日		/			/		
火	月 日		/			/		
水	月 日		/			/		
木	月 日		/			/		
金	月 日		/			/		
土	月 日		/			/		
日	月 日		/			/		
月	月 日		/			/		
火	月 日		/			/		
水	月 日		/			/		
木	月 日		/			/		
金	月 日		/			/		
土	月 日		/			/		
日	月 日		/			/		
平均			/			/		

血圧測定記録

【朝のめざまめ】 ○: 良い、△: 普通、×: 悪い

曜日	日付	朝のめざまめ	朝			寝る前		
			収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	



治療目標値(血圧)

あなたの降圧目標値: _____ / _____ mmHg未満

降圧目標値

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の成人 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)</small> 冠動脈疾患患者 CKD患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服薬中	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、 または未評価)</small> CKD患者(蛋白尿陰性)	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満

(日本高血圧学会, 高血圧治療ガイドライン2019, p.53より改変)

外来での記録

診察日 月 日

血圧値 収縮期 / 拡張期 / mmHg	脈拍数 	血糖値 空腹時/食後2時間値 HbA1c mg/dL %	備考
血清脂質値 総コレステロール LDLコレステロール mg/dL mg/dL 中性脂肪(トリグリセライド) HDLコレステロール mg/dL mg/dL		あなたの収縮期血圧は? 	
体重 Kg	腹囲 cm		

血圧測定記録

【朝のめざめ】 ○: 良い, △: 普通, ×: 悪い

曜日	日付	朝のめざめ	朝			寝る前		
			収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	

血圧測定記録

【朝のめざまめ】 ○: 良い、△: 普通、×: 悪い

曜日	日付	朝のめざまめ	朝			寝る前		
			収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	



治療目標値(血圧)

あなたの降圧目標値: _____ / _____ mmHg未満

降圧目標値

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の成人 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)</small> 冠動脈疾患患者 CKD患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服薬中	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、 または未評価)</small> CKD患者(蛋白尿陰性)	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満

(日本高血圧学会, 高血圧治療ガイドライン2019, p.53より改変)

外来での記録

診察日 月 日

血圧値 収縮期 / 拡張期 / mmHg	脈拍数 	血糖値 空腹時/食後2時間値 HbA1c mg/dL %	備考
血清脂質値 総コレステロール LDLコレステロール mg/dL mg/dL 中性脂肪(トリグリセライド) HDLコレステロール mg/dL mg/dL		あなたの収縮期血圧は? 	
体重 Kg	腹囲 cm		

血圧測定記録

【朝のめざめ】 ○: 良い, △: 普通, ×: 悪い

曜日	日付	朝のめざめ	朝			寝る前		
			収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	

血圧測定記録

【朝のめざまめ】 ○: 良い、△: 普通、×: 悪い

曜日	日付	朝のめざまめ	朝			寝る前		
			収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	



治療目標値(血圧)

あなたの降圧目標値: _____ / _____ mmHg未満

降圧目標値

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の成人 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)</small> 冠動脈疾患患者 CKD患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服薬中	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、 または未評価)</small> CKD患者(蛋白尿陰性)	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満

(日本高血圧学会, 高血圧治療ガイドライン2019, p.53より改変)

外来での記録

診察日 月 日

血圧値 収縮期 / 拡張期 / mmHg	脈拍数 	血糖値 空腹時/食後2時間値 HbA1c mg/dL %	備考
血清脂質値 総コレステロール LDLコレステロール mg/dL mg/dL 中性脂肪(トリグリセライド) HDLコレステロール mg/dL mg/dL		あなたの収縮期血圧は? 	
体重 Kg	腹囲 cm		

血圧測定記録

【朝のめざめ】 ○: 良い, △: 普通, ×: 悪い

曜日	日付	朝のめざめ	朝			寝る前		
			収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	

血圧測定記録

【朝のめざまめ】 ○: 良い、△: 普通、×: 悪い

曜日	日付	朝のめざまめ	朝			寝る前		
			収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	



治療目標値(血圧)

あなたの降圧目標値: _____ / _____ mmHg未満

降圧目標値

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の成人 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)</small> 冠動脈疾患患者 CKD患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬服薬中	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 <small>(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、 または未評価)</small> CKD患者(蛋白尿陰性)	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満

(日本高血圧学会, 高血圧治療ガイドライン2019, p.53より改変)

外来での記録

診察日 月 日

血圧値 収縮期/拡張期 / mmHg	脈拍数	血糖値 空腹時/食後2時間値 mg/dL	HbA1c %	備考
血清脂質値		あなたの収縮期血圧は?		
総コレステロール mg/dL	LDLコレステロール mg/dL			
中性脂肪 (トリグリセリド) mg/dL	HDLコレステロール mg/dL			
体重 Kg	腹囲 cm			

血圧測定記録

【朝のめざめ】 ○: 良い, △: 普通, ×: 悪い

曜日	日付	朝のめざめ	朝			寝る前		
			収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数	収縮期/拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	

血圧測定記録

【朝のめざまめ】 ○: 良い、△: 普通、×: 悪い

曜日	日付	朝のめざまめ	朝			寝る前		
			収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数	収縮期 / 拡張期	脈拍数
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
月	月 日		/		/		/	
火	月 日		/		/		/	
水	月 日		/		/		/	
木	月 日		/		/		/	
金	月 日		/		/		/	
土	月 日		/		/		/	
日	月 日		/		/		/	
平均			/		/		/	

特定非営利活動法人日本高血圧協会
大阪市淀川区西宮原 1-6-60-405

Tel: 06-6350-4710 / Fax: 06-7739-5931

E-mail: office@ketsuatsu.net

<http://www.ketsuatsu.net>

医療機関名



高血圧 **Q&A**

<http://www.ketsuatsu.net> にて更新中!