

# 血圧を測ろう! 血圧記録シートのつけ方

「血圧記録シート」の入力方法は簡単です。日付、1日2回、朝晩に測った血圧値(上の血圧と下の血圧)、歩数などを表に入力するだけで、毎日の血圧の変化がひと目でわかるグラフになります。

※記録シートは5週間分あります。下部のタブを切り替えてご覧ください。その後も継続できるよう、予めコピーをとっておくと便利です。

血圧記録シート					
1週目					
2010年2月1日～2月7日					
測定日		血圧値 (mmHg)		脈拍	歩数
		最大	最小		
1日	朝	110	70	65	5000
	夜	120	60	71	
2日	朝	115	82	66	6500
	夜	130	70	69	
3日	朝	100	69	69	7000
	夜	112	69	73	
4日	朝	110	74	70	7500
	夜	130	66	78	
5日	朝	115	80	69	7000
	夜	127	60	74	
6日	朝	118	68	71	7800
	夜	140	62	68	
7日	朝	105	67	73	8000
	夜	120	70	67	
できごと	少し風邪気味で歩数ふえず。飲み会なし				
体重	72kg				

測定した日付を記入してください。

測定時の脈拍数もわかれば記入しましょう。

朝と晩に時間帯を決めて測りましょう。

歩いた歩数を千歩単位で記入しましょう。

その週にあったできごとや体調を書きましょう。

週に1度は体重を測定して記録してください。