

血圧の記録

		月 日 曜日		月 日 曜日		月 日 曜日		月 日 曜日	
		1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目	1回目	2回目
朝	時刻								
	血圧(mmHg)								
	血圧の平均								
夜	時刻								
	血圧(mmHg)								
	血圧の平均								

まずは4日間家庭で血圧測定と記録をしてみましょう！

http://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju_i



朝と夜で色を変えたり、印を変えましょう！

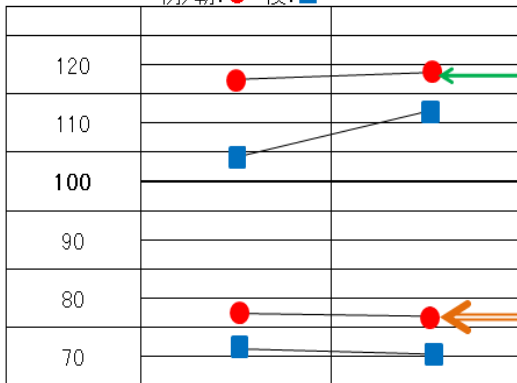
2回計測した血圧の平均値を下のグラフに記入してみましょう

例) 朝: ● 夜: ■

血圧の記録

		1月 1日 月曜日		1月 2日 火曜日	
		1回目	2回目	1回目	2回目
朝 ●	時刻	7:05		7:10	
	血圧(mmHg)	120/80	116/76	122/76	116/78
	血圧の平均	118/78		119	77
夜 ■	時刻	21:00		21:20	
	血圧(mmHg)	106/76	102/68	110/70	114/72
	血圧の平均	104/72		112/71	

朝と夜で色を変えたり、印を変えましょう！
例) 朝: ● 夜: ■



(mmHg)

記載例

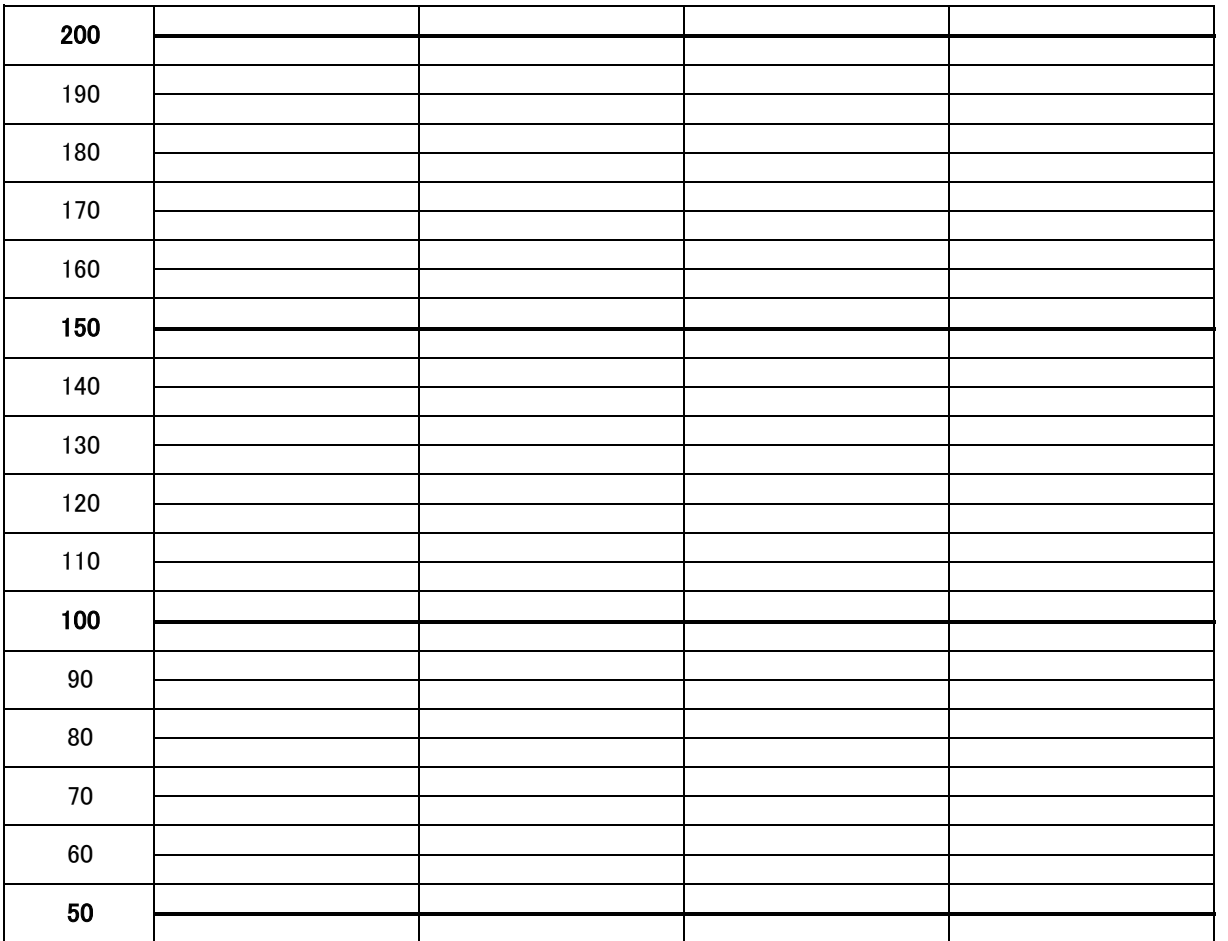
計算方法とグラフの記入

収縮期血圧と拡張期血圧の2回測定した値の平均を出しましょう。

$$(122 + 116) \div 2 = 119$$

$$(76 + 78) \div 2 = 77$$

★平均値をグラフに記入してください！



(mmHg)