記入例

2026年　4月

日付	血圧値（mmHg）・脈拍数□ 朝	血圧値（mmHg）・脈拍数□ 晩	メモ
4／1（水）	152／90 □67	134／78 □74	頭痛あり
4／2（木）	146／88 □66	136／96 □93	
4／3（金）	144／98 □72	156／96 □75	診察室血圧 170／100（72）
4／4（土）	164／100 □69	150／98 □65	
4／5（日）	148／92 □62	132／80 □67	
4／6（月）	138／84 □60	／ □	
／（ ）	／ □	／ □	
／（ ）	／ □	／ □	

体調、通院時の血圧、お薬のことや
先生に相談したいことなどをメモ欄に記入しましょう。

ニプロ 一般向け情報サイト「みんなの健康ひろば」

『血圧手帳 血圧セルフチェック』はこちら

https://kenko.nipro.co.jp/ippan/blood_pressure_notebook/

NIPRO

2026年7月作成（MDX）
［審2606294331］

血圧セルフチェック

1ヵ月記入用

記入開始日　　年　　月　　日　No.＿＿

お名前

年　　月

日付	血圧値（mmHg）・脈拍数□		メモ
	朝	晩	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	

メモ（気付いたこと・先生に相談したいことなど）

日付	血圧値（mmHg）・脈拍数□		メモ
	朝	晩	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	
／　（　）	／　□	／　□	