

1週間分の血圧を測って記録してみてください。

氏名 _____

日本高血圧学会
高血圧管理・治療
ガイドライン
2025

家庭血圧
でみる
降圧目標

測定日		/		/		/		/		/		/		/		
測定時間		朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	
血圧値	収縮期	164	136													
	拡張期	98	86													
家庭血圧による血圧分類		記入例														
Ⅲ度	180															
	175															
Ⅱ度	170															
	165															
Ⅰ度	160															
	155															
高値血圧	150															
	145															
Ⅲ度	140															
	135															
Ⅱ度	130															
	125															
Ⅰ度	120															
	115															
高値血圧	110															
	105															
Ⅲ度	100															
	95															
Ⅱ度	90															
	85															
Ⅰ度	80															
	75															
高値血圧	70															
	(mmHg)															
体重																
メモ																

125 未満

75 未満

※めまい、ふらつき、立ちくらみ、倦怠感などの症状がある場合は、主治医と相談してください