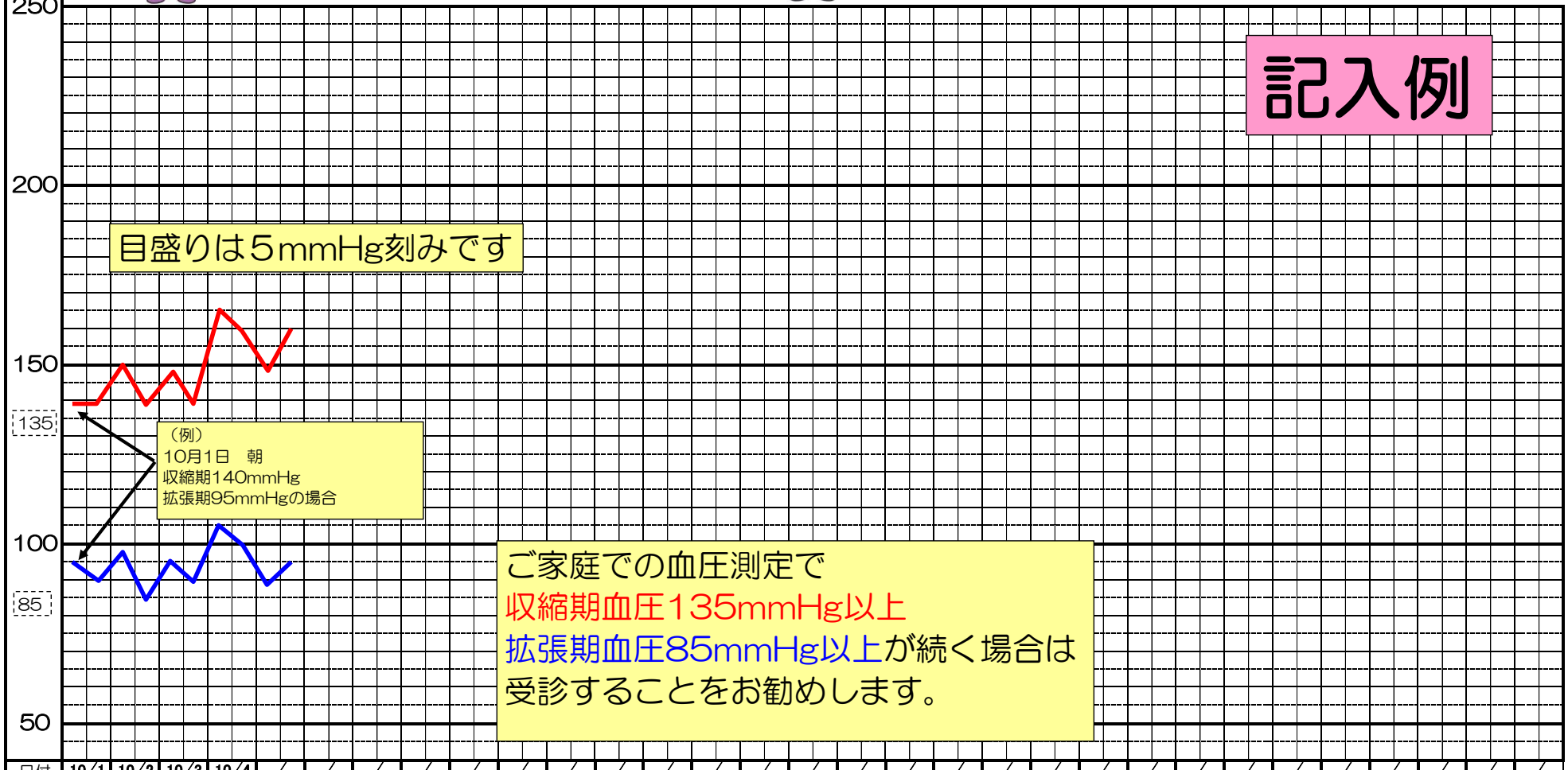
_____様の血圧グラフ

平成_____年_____月　　八王子市成人健診課



日付	10/1	10/2	10/3	10/4	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜日	月	火	水	木																										
	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
メモ欄																														

★血圧を計るときのポイント★

朝と晩に座って測定。
※腕帯は心臓の高さに（手首や指のタイプの場合は測定部分が心臓の高さになるように特に注意）

朝
起きてから1時間以内。
排尿をすませてから、食事をしたり薬を飲む前1～2分座って安静にした後

晩
就寝前。
1～2分座って安静にした後