

ご利用方法について

このシートは体調管理と共に、血圧と室温との関係にご自身で気づいて頂くために用意したシートです。
できるだけ毎日チェックすることをお勧めします。

1. 基本情報の記入

名前 山田花子 年齢 50 性別 女性 住所 千葉県 浦安市

- ①名前の記入：個人情報になるので、フィードバックが不要なら記入不要です。
- ②年齢の記入
- ③性別の記入：男性、女性
- ④住所の記入：記載は市区町村までで結構です。

2. 血圧、温度の記入

- ①測定日時、血圧、室温を記入して下さい。

血圧・室温日誌

測定日					測定時刻		最高血圧	最低血圧	脈拍	居間室温	寝室室温	外気温	
月	日	曜日			時	分	(mmHg)	(mmHg)	(拍/分)	(℃)	(℃)	(℃)	
		(日)	起床後	1回目	6	30	135	89	62	20	19	25	
				2回目			131	84	61				
			就寝前	1回目	22	30	128	85	60	21	20	26	
				2回目			123	80	61				
		(月)	起床後	1回目									
				2回目									
			就寝前	1回目									
				2回目									

* 日曜から始まる1週間分のシートです。続ける場合はシートをコピーしてお使い下さい。

* 血圧の測定は起床後、就寝前のそれぞれ2回測定して下さい。（起床後の測定は起床後1時間以内に測定のこと）

* 外気温の測定は可能な方だけで行って下さい。

血圧・室温日誌

名前 _____ 年齢 _____ 性別 _____ 住所 _____

測定日					測定時刻		最高血圧 (mmHg)	最低血圧 (mmHg)	脈拍 (拍/分)	居間 室温 (°C)	寝室 室温 (°C)	外気温 (°C)
月	日	曜日			時	分						
		(日)	起床後	1回目								
				2回目								
			就寝前	1回目								
				2回目								
		(月)	起床後	1回目								
				2回目								
			就寝前	1回目								
				2回目								
		(火)	起床後	1回目								
				2回目								
			就寝前	1回目								
				2回目								
		(水)	起床後	1回目								
				2回目								
			就寝前	1回目								
				2回目								
		(木)	起床後	1回目								
				2回目								
			就寝前	1回目								
				2回目								
		(金)	起床後	1回目								
				2回目								
			就寝前	1回目								
				2回目								
		(土)	起床後	1回目								
				2回目								
			就寝前	1回目								
				2回目								