

# 血圧チェックシート

氏名 \_\_\_\_\_

現在の血圧	
最高血圧	mmHg
最低血圧	mmHg

継続は力なり

わたしの目標(血圧を下げるために取り組むことを書いてみましょう。)

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

期間	起床時		就寝前			体重 (kg)	今日のひとこと (頑張ったことなど)
	時刻	最高血圧	最低血圧	時刻	最高血圧		
1	:						
2	:						
3	:						
4	:						
5	:						
6	:						
7	:						
8	:						
9	:						
10	:						
11	:						
12	:						
13	:						
14	:						
15	:						
16	:						
17	:						
18	:						
19	:						
20	:						
21	:						
22	:						
23	:						
24	:						
25	:						
26	:						
27	:						
28	:						
29	:						
30	:						
31	:						

※「わたしの目標」には、血圧を下げるために今日から取り組める具体的な行動目標を書いてみましょう。  
(例: カップラーメンを食べない、毎日必ず野菜を食べる、1日10,000歩あるく、禁煙を始める、休肝日をつくる、など。)

※「今日のひとこと」には、その日に頑張ったことやがまんできなかったこと、その他気付いたことなどを書き込んでみましょう。  
(例: 駅から職場まで歩いた、夕飯は控えめにした、飲み会で飲み過ぎてしまった、寝るのが遅くなった、仕事でとてもストレスがたまった、など。)  
⇒自分の血圧が、どういうことがあった日に上がり、どういうことがあった日に下がっているかをチェックしてみましょう。

※測るのを忘れてしまった日は空欄でもOK。継続することが何よりも大切です。  
努力の成果が数字に見えてくるまで頑張りましょう。

# 血圧チェックシート

氏名 \_\_\_\_\_

現在の血圧	
最高血圧	mmHg
最低血圧	mmHg

思い立ったが吉日

わたしの目標(血圧を下げるために取り組むことを書いてみましょう。)

- ①
- ②
- ③

期間	起床時		就寝前			体重 (kg)	今日のひとこと (頑張ったことなど)
	時刻	最高血圧	最低血圧	時刻	最高血圧		
1	:						
2	:						
3	:						
4	:						
5	:						
6	:						
7	:						
8	:						
9	:						
10	:						
11	:						
12	:						
13	:						
14	:						
15	:						
16	:						
17	:						
18	:						
19	:						
20	:						
21	:						
22	:						
23	:						
24	:						
25	:						
26	:						
27	:						
28	:						
29	:						
30	:						
31	:						

※「わたしの目標」には、血圧を下げるために今日から取り組める具体的な行動目標を書いてみましょう。  
(例: カップラーメンを食べない、毎日必ず野菜を食べる、1日10,000歩あるく、禁煙を始める、休肝日をつくる、など。)

※「今日のひとこと」には、その日に頑張ったことやがまんできなかったこと、その他気付いたことなどを書き込んでみましょう。  
(例: 駅から職場まで歩いた、夕飯は控えめにした、飲み会で飲み過ぎてしまった、寝るのが遅くなった、仕事でとてもストレスがたまった、など。)  
⇒自分の血圧が、どういうことがあった日に上がり、どういうことがあった日に下がっているかをチェックしてみましょう。

※測るのを忘れてしまった日は空欄でもOK。継続することが何よりも大切です。  
努力の成果が数字に見えてくるまで頑張りましょう。