

# 協励式血圧手帳



年 月 日 ~

年 月 日

お名前

様

一般社団法人 日本薬局協励会

#### 協励会ホームページのご案内

この度は 血圧手帳をご利用いただきましてありがとうございます。  
健康情報誌『エルエル』は 一般社団法人日本薬局協励会が発行している健康情報誌で  
会員店にてお配りしております。『LL』とは“LONG LIFE”の略で 皆様が健康で長生きを  
してほしいという願いが込められております。  
また、一般社団法人日本薬局協励会とは、皆様のご健康をお守りするために会員薬局や  
会員薬店の知識や技能の向上を図る研修団体となります。

全ページの記入が終わりましたら、下記のURLまたはQRコードより、「協励式血圧手帳」  
PDF版を印刷してご利用ください。

URL: <https://www.kyorei.or.jp/194ketsuatsu/>

QRコード



パソコン等(通信機器)をお持ちの方は、下記のURLまたはQRコードより、エクセル版をダ  
ウンロードできます。こちらは、数値を入力すると、同シート内のグラフが作成されます。

URL: <https://www.kyorei.or.jp/194ketsuatsu/excel/>

QRコード

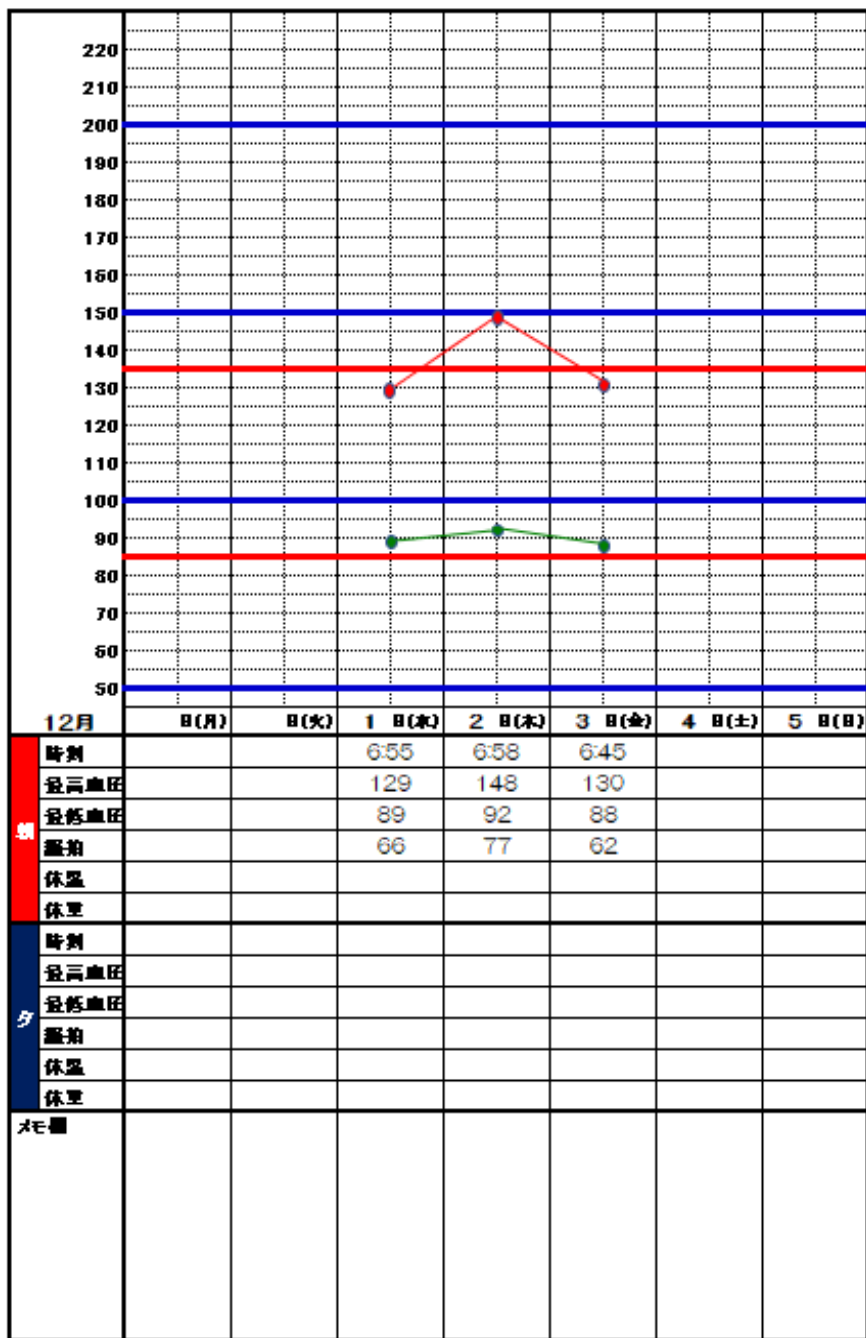


※QRコードは、(株)デンソーウェブの登録商標です。

『協励式血圧手帳』に関するご連絡は、下記のメールアドレスにお願いいたします。

[kyorei@kyorei.or.jp](mailto:kyorei@kyorei.or.jp)

「協励式血圧手帳」PDF版の使い方



計測した数値を●で記入し、線で結びましょう。

計測した数値を記録しましょう。

2回計測して平均値を記録するときは、こちらにすべてメモしましょう。

●血圧を記録する方法

血圧を記録する方法には、いくつか方法があります。

※かかりつけの医師に血圧の記録をすすめられた場合は、その方法の通りに行ってください。

①朝1回・夕1回ずつ、または、朝夕のどちらか1回測定する方法

②朝2回・夕2回測定し、それぞれの平均値を記録する方法

平均値をとる方法では、毎回のデータのメモを残しておくが良いです。

●印刷する方法

①プリンタの機能に「小冊子」がある場合は、こちらを選択し、A4サイズを選択してください。

②小冊子印刷ができない場合は、印刷後、ホッチキスで綴じてご利用ください。

※縮小印刷してご利用いただけるよう、ページをレイアウトしております。

※ご自身のプリンタの環境に合わせて、印刷してください。

220																										
	210																									
		200																								
			190																							
				180																						
					170																					
						160																				
							150																			
140																										
	130																									
		120																								
			110																							
				100																						
					90																					
						80																				
70																										
	60																									
		50																								
			日(月)																							
			日(火)																							
			日(水)																							
			日(木)																							
日(金)																										
日(土)																										
日(日)																										
朝	時刻																									
	最高血圧																									
	最低血圧																									
	脈拍																									
	体温																									
	体重																									
夕	時刻																									
	最高血圧																									
	最低血圧																									
	脈拍																									
	体温																									
	体重																									
メモ欄																										

220																	
	210																
		200															
			190														
				180													
					170												
						160											
							150										
140																	
	130																
		120															
			110														
				100													
					90												
						80											
70																	
	60																
		50															
			日(月)														
			日(火)														
			日(水)														
			日(木)														
日(金)																	
日(土)																	
日(日)																	
朝	時刻																
	最高血圧																
	最低血圧																
	脈拍																
	体温																
	体重																
夕	時刻																
	最高血圧																
	最低血圧																
	脈拍																
	体温																
	体重																
メモ欄																	

220 210 200 190 180 170 160 150 140 130 120 110 100 90 80 70 60 50													
	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)						
朝	時刻												
	最高血圧												
	最低血圧												
	脈拍												
	体温												
	体重												
夕	時刻												
	最高血圧												
	最低血圧												
	脈拍												
	体温												
	体重												
メモ欄													

220 210 200 190 180 170 160 150 140 130 120 110 100 90 80 70 60 50													
朝	時刻												
	最高血圧												
	最低血圧												
	脈拍												
	体温												
	体重												
夕	時刻												
	最高血圧												
	最低血圧												
	脈拍												
	体温												
	体重												
メモ欄													













220 210 200 190 180 170 160 150 140 130 120 110 100 90 80 70 60 50													
朝	時刻												
	最高血圧												
	最低血圧												
	脈拍												
	体温												
	体重												
夕	時刻												
	最高血圧												
	最低血圧												
	脈拍												
	体温												
	体重												
メモ欄													

## 検査結果

検査日	/ /	/ /	/ /	/ /
医療機関名				
血圧	/	/	/	/
体重 (k g)				
BUN (m g/d l)				
Cre (m g/d l)				
eGFR				
UA (m g/d l)				
尿アルブミン指数				
尿蛋白				
血糖値 (m g/d l)	空腹時・食後 時間	空腹時・食後 時間	空腹時・食後 時間	空腹時・食後 時間
HbA1c (%)				
TC/LDL-C	/	/	/	/
TG/HDL-C	/	/	/	/
AST/ALT/ $\gamma$ -GT	/ /	/ /	/ /	/ /
備考・特記事項				

●治療方針により該当の項目を記入して、治療にお役立てください。

## おぼえがき

ふりがな		男・女
氏名		
生年月日	明・大・昭・平 年 月 日	
血液型	型( Rh + - )	
住所	〒 電話番号 ( )	
勤務先	勤務先名 電話番号 ( )	
緊急時の連絡先	連絡先名 電話番号 ( )	
内服しているお薬		
健康の記録  〔 既往症や 特異体質など 〕		

