

血圧豆知識

## Vol.1 血圧の測り方

血圧と上手に付き合っていくには、  
まず自分の状態を知ること。そのために  
何よりも大切なのは、**きちんと血圧を測ること**です。  
毎日の習慣として、これからも続けましょう。

測るタイミング **朝** 起床後1時間以内  
(朝食前・飲用前)  
**1日2回** **夜** 就寝直前

トイレを済ませ、1~2分椅子に  
座ってから測定しましょう。

1機会原則2回測定し、  
その平均を取りましょう。



Vol.2では「安定化のコツ」をご紹介します!ぜひお楽しみに!

血圧記録手帳は、下記のWEBサイトからもダウンロードできます。

 [https://www.taisho-direct.jp/cp/sheet\\_1](https://www.taisho-direct.jp/cp/sheet_1)

大正製薬ダイレクト お客様センター

 **0120-81-8428** ハイ ワシノツウハン 【受付時間】  
9:00~20:00 (土・日・祝日も受付)

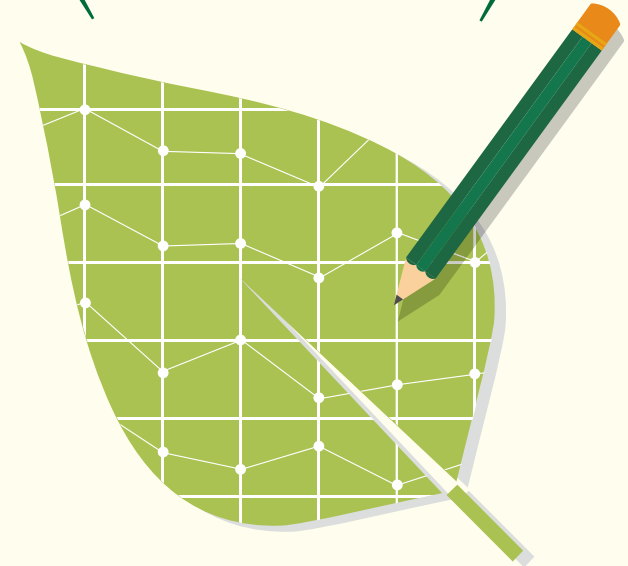
※携帯電話からご利用いただけます。(通話料無料)

あなたの

# 血圧記録手帳

1

毎日忘れずきちんと測って、  
安定した血圧を。

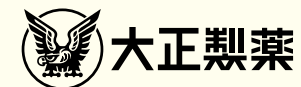


おなまえ

年 月 日 ~ 月 日

初回特別同梱

1カ月分の「血圧記録手帳」をお届けいたしました。  
血圧対策・ご飲用の習慣化にぜひお役立てください。



# 血圧記録表

朝 起床後1時間以内・朝食前・飲用前 夜 就寝直前

測定日	朝		夜		飲んだら チェック
	測定時刻	上の血圧 / 下の血圧 (mmHg)	測定時刻	上の血圧 / 下の血圧 (mmHg)	
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>

測定日	朝		夜		飲んだら チェック
	測定時刻	上の血圧 / 下の血圧 (mmHg)	測定時刻	上の血圧 / 下の血圧 (mmHg)	
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>
	:	/	:	/	<input type="checkbox"/>