

# 糖尿病＋高血圧手帳

お名前

かかりつけ医の病院／診療所・主治医名



# 目次

降圧の目標	P2
目標血圧	P2
血圧の計り方	P3
検査の記録	P4
血圧記録表	P12

## 基本情報

飲酒	飲まない ・ 飲む ( )
喫煙	吸わない ・ 吸っていた ・ 吸う ( 本/日)
診断	1型糖尿病・2型糖尿病・その他 ( ) ・ 妊娠糖尿病 年 月 日 ( 才時)
合併症	網膜症 なし・あり      腎症 なし・あり
	神経障害 なし・あり      歯周病 なし・あり
	動脈硬化 なし・あり (虚血性心疾患・脳血管障害・末梢動脈疾患)
併存症 既往歴	脂質異常症 ・ 高血圧症 ・ 肝疾患 ・ 高尿酸血症 その他
家族の 病歴	糖尿病 なし・あり ( )
	その他

## お願い

- ①糖尿病連携手帳の記入を！
- ②糖尿病の人は「がん」の発症に留意！
  - 急激な耐糖能の変化があれば、腹部超音波などの検査
  - ALT：男 30U/L以上、女 20U/L以上、  
血小板：20万/ $\mu$ L以下であれば、HCV抗体、HBs抗原、超音波検査
- ③低血糖に注意！
- ④眼科、歯科受診、尿中アルブミン排泄量の測定！
- ⑤透析導入を遅らせるために、慢性腎臓病の早期介入を！

## 血糖コントロール目標

目 標	コントロール目標値		
	血糖正常化を 目指す際の目標	合併症予防 のための目標	治療強化が 困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定する。

## 高齢者糖尿病の血糖コントロール目標(HbA1c値)

患者の特徴・健康状態	カテゴリーI	カテゴリーII	カテゴリーIII
	①認知機能正常 かつ ②ADL自立	①軽度認知障害～軽度 認知症 または ②手段的ADL低下、 基本的ADL自立	①中等度以上の認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や 機能障害
重症低血糖が 危惧される薬剤 (インスリン製剤、 SU薬、グリニド薬 など)の使用	なし	7.0%未満	7.0%未満
	あり	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)
		8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満
			8.5%未満 (下限7.5%)

治療目標は、年齢、罹病期間、低血糖の危険性、サポート体制などに加え、高齢者では認知機能や基本的ADL、手段的ADL、併存疾患などを考慮して個別に設定する。ただし、加齢に伴って重症低血糖の危険性が高くなることに十分注意する。

## 降圧の目標

降圧目標は、個人によって異なるので先生とよく相談してください。  
降圧目標に向けて、まず生活習慣を見直すことが大切です。

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
<b>75歳未満の成人<sup>*1</sup></b> 脳血管障害患者（両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし） 冠動脈疾患患者 CKD患者(蛋白尿陽性) <sup>*2</sup> 糖尿病患者 抗血栓薬服用中	<130/80	<125/75
<b>75歳以上の高齢者<sup>*3</sup></b> 脳血管障害患者（両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価） CKD患者(蛋白尿陽性) <sup>*2</sup>	<140/90	<135/85

\*1 未治療で診察室血圧130-139/80-89mmHgの場合は、低・中等リスク患者では生活習慣の修正を開始または強化し、高リスク患者ではおおむね1ヶ月以上の生活習慣修正にて降圧しなければ、降圧薬治療の開始を含めて、最終的に130/80mmHg未満を目指す。すでに降圧薬治療中で130-139/80-89mmHgの場合は、低・中等リスク患者では生活習慣の修正を強化し、高リスク患者では降圧薬治療の強化を含めて、最終的に130/80mmHg未満を目指す。

\*2 随時尿で0.15g/gCr以上を蛋白尿陽性とする。

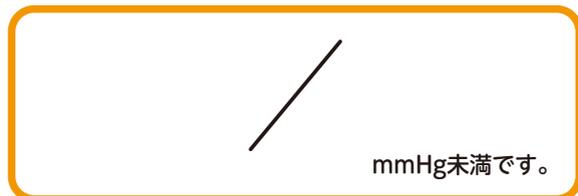
\*3 併存疾患などによって一般に降圧目標が130/80mmHg未満とされる場合、75歳以上でも忍容性があれば個別に判断して130/80mmHg未満を目指す。

降圧目標を達成する過程ならびに達成後も過降圧の危険性に注意する。過降圧は、到達血圧のレベルだけでなく、降圧幅や降圧速度、個人の病態によっても異なるので個別に判断する。

## 目標血圧

目標血圧は年齢や合併症によって異なります。  
あなたの目標血圧は主治医に確認してください。

あなたの家庭での目標血圧は



## 血圧の計り方

1日2度（朝と夜）測定をしましょう。



- 起床後1時間以内に
- 排尿後に
- お薬を飲む前に
- 朝食前に



- 就寝前に
- 入浴後は1時間以上あけて

朝、夜ともに座位で  
1～2分安静にしてから  
測定しましょう



## 検査の記録

年

検査日	/	/	/	/	/	/
体重						
血圧						
血糖						
空腹時 食後 時間						
HbA1c						
AST/ALT						
γGTP						
LDL/HDLC						
中性脂肪						
Cr/eGFR						
尿中アルブミン						
尿糖/尿蛋白						

処方・指導

## 検査の記録

年

検査日	/	/	/	/	/	/
体重						
血圧						
血糖						
空腹時 食後 時間						
HbA1c						
AST/ALT						
γGTP						
LDL/HDLC						
中性脂肪						
Cr/eGFR						
尿中アルブミン						
尿糖/尿蛋白						

処方・指導

## 検査の記録

年

検査日	/	/	/	/	/	/
体重						
血圧						
血糖						
空腹時 食後 時間						
HbA1c						
AST/ALT						
γGTP						
LDL/HDLC						
中性脂肪						
Cr/eGFR						
尿中アルブミン						
尿糖/尿蛋白						

処方・指導

## 検査の記録

年

検査日	/	/	/	/	/	/
体重						
血圧						
血糖						
空腹時 食後 時間						
HbA1c						
AST/ALT						
γGTP						
LDL/HDLC						
中性脂肪						
Cr/eGFR						
尿中アルブミン						
尿糖/尿蛋白						

処方・指導

## 検査の記録

年

検査日	/	/	/	/	/	/
体重						
血圧						
血糖						
空腹時 食後 時間						
HbA1c						
AST/ALT						
γGTP						
LDL/HDLC						
中性脂肪						
Cr/eGFR						
尿中アルブミン						
尿糖/尿蛋白						

処方・指導

## 検査の記録

年

検査日	/	/	/	/	/	/
体重						
血圧						
血糖						
空腹時 食後 時間						
HbA1c						
AST/ALT						
γGTP						
LDL/HDLC						
中性脂肪						
Cr/eGFR						
尿中アルブミン						
尿糖/尿蛋白						

処方・指導

## 検査の記録

胸写	
心電図	
胃カメラ	
腹部エコー	
CT	
眼科受診	
歯科受診	

---

---

---

---

## 検査の記録

胸写	
心電図	
胃カメラ	
腹部エコー	
CT	
眼科受診	
歯科受診	

---

---

---

---























身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

# 血压記録表

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・kg
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

# 血压記録表

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・kg
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		



身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

# 血压記録表

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・kg
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

# 血压記録表

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・kg
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		



身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

## 血压記録表

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・kg
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

## 血压記録表

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・kg
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		







身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

# 血压記録表

続いていますね  
すばらしい!

18ヶ月記録達成!

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・メモ
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

# 血压記録表

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・メモ
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

# 血压記録表

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・メモ
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

# 血压記録表

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・メモ
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		







身長\_\_\_\_\_cm

BMI\_\_\_\_\_

# 血压記録表

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・kg
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長\_\_\_\_\_cm

BMI\_\_\_\_\_

# 血压記録表

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・kg
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		





身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

## 血圧記録表

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月

日	起床時 血圧・(脈拍)	眠前 血圧・(脈拍)	服薬	体重・kg
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

## 血圧記録表

\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月

日	起床時 血圧・(脈拍)	眠前 血圧・(脈拍)	服薬	体重・kg
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

## 血压記録表

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月

日	起床時 血压 ・ (脈拍)	眠前 血压 ・ (脈拍)	服薬	体重・メモ
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

## 血压記録表

\_\_\_\_年 \_\_\_\_月

日	起床時 血压 ・ (脈拍)	眠前 血压 ・ (脈拍)	服薬	体重・メモ
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		









身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

# 血压記録表

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・kg
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

# 血压記録表

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・kg
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

## 血压記録表

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・メモ
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

## 血压記録表

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・メモ
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		



身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

# 血圧記録表

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

日	起床時 血圧・(脈拍)	眠前 血圧・(脈拍)	服薬	体重・kg
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

# 血圧記録表

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

日	起床時 血圧・(脈拍)	眠前 血圧・(脈拍)	服薬	体重・kg
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

# 血压記録表

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・kg
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

# 血压記録表

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・kg
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

# 血压記録表

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・kg
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

# 血压記録表

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

日	起床時 血压・(脈拍)	眠前 血压・(脈拍)	服薬	体重・kg
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

# 血圧記録表

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

日	起床時 血圧・(脈拍)	眠前 血圧・(脈拍)	服薬	体重・メモ
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

身長 \_\_\_\_\_ cm

BMI \_\_\_\_\_

# 血圧記録表

\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月

日	起床時 血圧・(脈拍)	眠前 血圧・(脈拍)	服薬	体重・メモ
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		
	/ ( )	/ ( )		

おめでとうございます!  
新しい手帳でも  
続けましょう!

36ヶ月記録達成!

令和5年2月発行

---

発行・お問合せ先 (公社)鳥取県西部医師会

西部地区糖尿病・CKD地域連携パス推進委員会  
TEL 0859-34-6251 FAX 0859-34-6252

西部医師会HP <https://www.seibu.tottori.med.or.jp/isikai>