

單位：

姓名：

職編：

項次	日期 (民國、月、日)	時間	血壓、脈搏 計錄	項次	日期 (民國、月、日)	時間	血壓、脈搏 計錄
1				17			
2				18			
3				19			
4				20			
5				21			
6				22			
7				23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12				28			
13				29			
14				30			
15							
16				範例	106/10/18	14:45	120/80/65

※成年人高血壓之定義分類及建議追蹤檢測時間

分類	收縮壓(mmHg)	舒張壓(mmHg)	追蹤檢測時間
理想血壓	120	80	
正常血壓	<130	<85	二年內再檢測
正常但偏高之血壓	130-139	85-89	一年內再檢測
輕度高血壓	140-159	90-99	60日再度檢測
中度高血壓	160-179	100-109	30日再度檢測
重度高血壓	180-209	110-119	7日內就醫
嚴重高血壓	≥210	≥120	立即就醫

參考世界衛生組織血壓之定義

※為確保您的血壓及身體健康，建議連續每日固定時間上午、下午或晚上測量至少連續紀錄14天-30天。

※記錄完畢可將表格會送環安組保存。

和平分機:1294、燕巢分機:6621