

体調管理表<体重・血圧>

2021年7月13日 (火)

~

2021年7月19日 (月)

年月日	2021年7月13日 (火)	2021年7月14日 (水)	2021年7月15日 (木)	2021年7月16日 (金)	2021年7月17日 (土)	2021年7月18日 (日)	2021年7月19日 (月)
目標体重	96.25	96.23	96.21	96.18	96.16	96.14	96.12
体 重	95.6	95.6	95.6	95.4	95.4	95.4	95.2
目 標 差	0.65	0.63	0.61	0.78	0.76	0.74	0.92
血圧(上)	123	126	124	130	117	126	126
血圧(下)	75	84	79	84	78	72	77
97							
96							
95							
94							
93							
92							

————— :目標体重

●—————● :体重推移