

体調管理表＜体重・血圧＞

2021年7月20日（火）

～

2021年7月26日（月）

年月日	2021年7月20日（火）	2021年7月21日（水）	2021年7月22日（木）	2021年7月23日（金）	2021年7月24日（土）	2021年7月25日（日）	2021年7月26日（月）
目標体重	96.10	96.08	96.06	96.03	96.01	95.99	95.97
体 重	95.2	95.2	95.2	95.0	95.0	95.0	94.8
目 標 差	0.90	0.88	0.86	1.03	1.01	0.99	1.17
血圧(上)	123	117	129	123	122	113	122
血圧(下)	82	71	86	83	68	68	80
97							
96							
95							
94							
93							
92							

— :目標体重

●—● :体重推移