

体調管理表<体重・血压>

2021年7月27日 (火)

~

2021年8月2日 (月)

年月日	2021年7月27日 (火)	2021年7月28日 (水)	2021年7月29日 (木)	2021年7月30日 (金)	2021年7月31日 (土)	2021年8月1日 (日)	2021年8月2日 (月)
目標体重	95.95	95.93	95.91	95.88	95.86	95.84	95.82
体 重	94.8	94.8	94.8	94.6	94.6	94.4	94.2
目 標 差	1.15	1.13	1.11	1.28	1.26	1.44	1.62
血压(上)	117	116	114	121	127	129	122
血压(下)	84	68	76	76	85	79	85
97							
96							
95							
94							
93							
92							

— :目標体重

●—● :体重推移