

体調管理表＜体重・血圧＞

2021年8月3日（火）

～

2021年8月9日（月）

年月日	2021年8月3日（火）	2021年8月4日（水）	2021年8月5日（木）	2021年8月6日（金）	2021年8月7日（土）	2021年8月8日（日）	2021年8月9日（月）
目標体重	95.80	95.78	95.75	95.73	95.71	95.69	95.67
体 重	94.0	94.0	93.8	93.8	93.6	93.6	93.6
目 標 差	1.80	1.78	1.95	1.93	2.11	2.09	2.07
血圧(上)	124	121	122	123	123	122	126
血圧(下)	83	81	81	79	84	83	85
96							
95							
94							
93							
92							
91							

— :目標体重

●—● :体重推移