

体調管理表＜体重・血圧＞

2021年8月17日（火）

～

2021年8月23日（月）

年月日	2021年8月17日（火）	2021年8月18日（水）	2021年8月19日（木）	2021年8月20日（金）	2021年8月21日（土）	2021年8月22日（日）	2021年8月23日（月）
目標体重	95.50	95.48	95.45	95.43	95.41	95.39	95.37
体 重	93.0	92.8	92.6	92.4	92.4	92.2	92.2
目 標 差	2.50	2.68	2.85	3.03	3.01	3.19	3.17
血圧(上)	118	112	122	128	120	127	119
血圧(下)	83	78	81	81	82	84	79
95							
94							
93							
92							
91							
90							

— :目標体重

●—● :体重推移