

体調管理表＜体重・血圧＞

2021年8月24日（火）

～

2021年8月30日（月）

年月日	2021年8月24日（火）	2021年8月25日（水）	2021年8月26日（木）	2021年8月27日（金）	2021年8月28日（土）	2021年8月29日（日）	2021年8月30日（月）
目標体重	95.35	95.32	95.30	95.28	95.26	95.24	95.22
体 重	92.0	92.0	91.8	91.8	91.6	91.4	91.4
目 標 差	3.35	3.32	3.50	3.48	3.66	3.84	3.82
血圧(上)	121	123	124	119	115	118	122
血圧(下)	78	79	82	78	78	79	81
95							
94							
93							
92							
91							
90							

— :目標体重

●—● :体重推移