

体調管理表<体重・血压>

2021年8月31日 (火)

~

2021年9月6日 (月)

年月日	2021年8月31日 (火)	2021年9月1日 (水)	2021年9月2日 (木)	2021年9月3日 (金)	2021年9月4日 (土)	2021年9月5日 (日)	2021年9月6日 (月)
目標体重	95.20	95.17	95.15	95.13	95.11	95.09	95.07
体 重	91.4	91.2	91.2	91.2	91.0	91.0	91.0
目 標 差	3.80	3.97	3.95	3.93	4.11	4.09	4.07
血压(上)	117	119	122	116	121	123	119
血压(下)	76	74	77	72	78	80	80

————— :目標体重

●—————● :体重推移