

体調管理表＜体重・血圧＞

2021年9月7日（火）

～

2021年9月13日（月）

年月日	2021年9月7日（火）	2021年9月8日（水）	2021年9月9日（木）	2021年9月10日（金）	2021年9月11日（土）	2021年9月12日（日）	2021年9月13日（月）
目標体重	95.04	95.02	95.00	94.98	94.96	94.93	94.91
体 重	90.8	90.8	90.8	90.8	90.6	90.6	90.6
目 標 差	4.24	4.22	4.20	4.18	4.36	4.33	4.31
血圧(上)	124	120	118	120	123	122	118
血圧(下)	79	83	81	76	80	72	80
95							
94							
93							
92							
91							
90							

— :目標体重

●—● :体重推移