

体調管理表＜体重・血圧＞

2021年10月19日（火）

～

2021年10月25日（月）

年月日	2021年10月19日（火）	2021年10月20日（水）	2021年10月21日（木）	2021年10月22日（金）	2021年10月23日（土）	2021年10月24日（日）	2021年10月25日（月）
目標体重	94.12	94.10	94.08	94.06	94.03	94.01	93.99
体 重	89.2	89.2	89.2	89.2	89.0	89.0	89.0
目 標 差	4.92	4.90	4.88	4.86	5.03	5.01	4.99
血圧(上)	126	128	122	125	127	128	129
血圧(下)	81	80	83	82	83	81	84
94							
93							
92							
91							
90							
89							

— :目標体重

● — ● :体重推移