

体調管理表＜体重・血圧＞

2021年11月16日（火）

～

2021年11月22日（月）

年月日	2021年11月16日（火）	2021年11月17日（水）	2021年11月18日（木）	2021年11月19日（金）	2021年11月20日（土）	2021年11月21日（日）	2021年11月22日（月）
目標体重	93.51	93.49	93.47	93.44	93.42	93.40	93.38
体 重	88.6	88.6	88.6	88.4	88.4	88.4	88.4
目 標 差	4.91	4.89	4.87	5.04	5.02	5.00	4.98
血圧(上)	123	123	125	123	121	122	123
血圧(下)	79	76	82	81	78	83	82
93							
92							
91							
90							
89							
88							

— :目標体重

●—● :体重推移