

体調管理表＜体重・血圧＞

2021年10月26日（火）

～

2021年11月1日（月）

年月日	2021年10月26日（火）	2021年10月27日（水）	2021年10月28日（木）	2021年10月29日（金）	2021年10月30日（土）	2021年10月31日（日）	2021年11月1日（月）
目標体重	93.97	93.95	93.93	93.91	93.88	93.86	93.84
体 重	89.0	89.0	89.0	88.8	88.8	88.8	88.8
目 標 差	4.97	4.95	4.93	5.11	5.08	5.06	5.04
血圧(上)	121	117	128	120	129	128	125
血圧(下)	82	81	83	82	84	81	83
93							
92							
91							
90							
89							
88							

— :目標体重

●—● :体重推移