

体調管理表＜体重・血圧＞

2021年12月7日（火）

～

2021年12月13日（月）

年月日	2021年12月7日（火）	2021年12月8日（水）	2021年12月9日（木）	2021年12月10日（金）	2021年12月11日（土）	2021年12月12日（日）	2021年12月13日（月）
目標体重	93.05	93.02	93.00	92.98	92.96	92.94	92.92
体 重	88.2	88.2	88.2	88.2	88.0	88.0	88.0
目 標 差	4.85	4.82	4.80	4.78	4.96	4.94	4.92
血圧(上)	122	128	126	124	125	128	127
血圧(下)	80	80	81	79	82	77	83
93							
92							
91							
90							
89							
88							

— :目標体重

●—● :体重推移