

体調管理表＜体重・血圧＞

2021年11月30日（火）

～

2021年12月6日（月）

年月日	2021年11月30日（火）	2021年12月1日（水）	2021年12月2日（木）	2021年12月3日（金）	2021年12月4日（土）	2021年12月5日（日）	2021年12月6日（月）
目標体重	93.20	93.18	93.16	93.13	93.11	93.09	93.07
体 重	88.2	88.2	88.2	88.2	88.0	88.2	88.2
目 標 差	5.00	4.98	4.96	4.93	5.11	4.89	4.87
血圧(上)	124	120	128	122	125	127	128
血圧(下)	80	78	79	83	82	84	81
93							
92							
91							
90							
89							
88							

— :目標体重

●—● :体重推移