

体調管理表<体重・血圧>

2022年1月4日 (火)

~

2022年1月10日 (月)

年月日	2022年1月4日 (火)	2022年1月5日 (水)	2022年1月6日 (木)	2022年1月7日 (金)	2022年1月8日 (土)	2022年1月9日 (日)	2022年1月10日 (月)
目標体重	92.44	92.42	92.40	92.38	92.36	92.34	92.31
体 重	87.8	87.8	87.8	87.8	87.8	87.6	87.6
目 標 差	4.64	4.62	4.60	4.58	4.56	4.74	4.71
血圧(上)	122	129	122	125	127	121	124
血圧(下)	77	80	79	78	83	80	78

— :目標体重 ●—● :体重推移