

体調管理表＜体重・血圧＞

2021年12月21日（火）

～

2021年12月27日（月）

年月日	2021年12月21日（火）	2021年12月22日（水）	2021年12月23日（木）	2021年12月24日（金）	2021年12月25日（土）	2021年12月26日（日）	2021年12月27日（月）
目標体重	92.74	92.72	92.70	92.68	92.66	92.64	92.62
体 重	87.8	87.8	87.8	87.8	87.6	87.6	87.6
目 標 差	4.94	4.92	4.90	4.88	5.06	5.04	5.02
血圧(上)	129	123	118	121	129	124	128
血圧(下)	81	80	79	76	83	81	80
92							
91							
90							
89							
88							
87							

 :目標体重

 :体重推移