

# 体調管理表<体重・血压>

2021年12月28日 (火)

~

2022年1月3日 (月)

年月日	2021年12月28日 (火)	2021年12月29日 (水)	2021年12月30日 (木)	2021年12月31日 (金)	2022年1月1日 (土)	2022年1月2日 (日)	2022年1月3日 (月)
目標体重	92.59	92.57	92.55	92.53	92.51	92.49	92.46
体 重	87.6	87.6	87.8	87.4	87.4	87.6	88.2
目 標 差	4.99	4.97	4.75	5.13	5.11	4.89	4.26
血压(上)	126	129	125	121	117	124	127
血压(下)	77	77	79	81	80	82	78

— :目標体重      ●—● :体重推移