

体調管理表<体重・血圧>

2022年1月18日 (火)

~

2022年1月24日 (月)

年月日	2022年1月18日 (火)	2022年1月19日 (水)	2022年1月20日 (木)	2022年1月21日 (金)	2022年1月22日 (土)	2022年1月23日 (日)	2022年1月24日 (月)
目標体重	92.14	92.12	92.10	92.08	92.06	92.03	92.01
体 重	87.4	87.4	87.2	87.2	87.0	87.0	87.0
目 標 差	4.74	4.72	4.90	4.88	5.06	5.03	5.01
血圧(上)	129	128	128	124	128	127	125
血圧(下)	74	79	80	82	82	81	82

— :目標体重 ●— :体重推移