

体調管理表＜体重・血圧＞

2022年1月25日（火）

～

2022年1月31日（月）

年月日	2022年1月25日（火）	2022年1月26日（水）	2022年1月27日（木）	2022年1月28日（金）	2022年1月29日（土）	2022年1月30日（日）	2022年1月31日（月）
目標体重	91.99	91.97	91.95	91.93	91.91	91.88	91.86
体 重	87.0	87.0	87.0	87.0	86.8	86.8	86.8
目 標 差	4.99	4.97	4.95	4.93	5.11	5.08	5.06
血圧(上)	119	115	127	117	128	127	124
血圧(下)	80	79	82	75	81	75	81
91							
90							
89							
88							
87							
86							

— :目標体重

●—● :体重推移