

体調管理表＜体重・血圧＞

2022年3月8日（火）

～

2022年3月14日（月）

年月日	2022年3月8日（火）	2022年3月9日（水）	2022年3月10日（木）	2022年3月11日（金）	2022年3月12日（土）	2022年3月13日（日）	2022年3月14日（月）
目標体重	91.02	91.00	90.98	90.96	90.94	90.92	90.89
体 重	86.2	86.2	86.2	86.2	86.0	86.0	86.0
目 標 差	4.82	4.80	4.78	4.76	4.94	4.92	4.89
血圧(上)	129	127	128	124	115	122	114
血圧(下)	82	84	82	81	82	80	78
91							
90							
89							
88							
87							
86							

— :目標体重

●—● :体重推移