

血圧・体重記録表(9月7日より断食16開始)

血圧高 ~139 青 140~155 緑 155~169 なし 170~ 赤
 血圧低 ~89 青 90~99 緑 100~110 なし 111~ 赤
 体重 ~60.9 青 61.0~62.9 緑
 63.0~64.9 なし 65~66.9 黄 67.0~ 赤
 脈拍 ~59 緑 60~69 なし 70~ 赤

スタート 8月22日 68 kg
 今日 5月9日 61.4 kg
 経過日数 262
体重増減 -6.59 kg 身長 160

ウォーキング(3月15日から)
 万歩計 平地換算
 合計/歩 合計/Km
 849915 552.44

年月日	曜日	時刻	朝血圧高	朝血圧低	脈拍	朝体重	時刻	夜血圧高	夜血圧低	脈拍	夜体重	備考	歩数	距離 Km
8月22日	月					68.0	22:00	179	114	69	68.6			
8月23日	火	8:25	179	108	67	67.6	22:30	156	90	76	68.8			
8月24日	水	6:23	193	117	68	68.2	23:00	165	102	70	68.7			
8月25日	木	5:31	174	108	63	67.6	23:48	173	104	63	68.6			
8月26日	金	6:12	185	111	63	67.6	22:12	164	94	77	67.6			
8月27日	土	7:26	175	106	64	68.0	22:43	168	100	68	68.0	ビール2杯		
8月28日	日	6:41	181	108	66	68.0	23:19	181	99	77	68.0			
8月29日	月	6:55	188	115	66	68.2	21:45	179	105	69	69.0			
8月30日	火	7:16	178	110	69	67.4	21:57	161	139	72	68.0			
8月31日	水	7:03	185	111	69	67.4	23:06	172	102	67	68.0			
9月1日	木	6:03	183	112	64	67.6	23:59	157	99	68	67.2	風呂		
9月2日	金	6:59	191	115	67	67.2	23:47	173	98	66	67.8			
9月3日	土	7:21	180	108	68	67.8	23:50	165	100	67	67.5			
9月4日	日	7:23	184	105	66	67.4	22:27	185	116	66	68.2			
9月5日	月	7:05	179	109	68	67.2	22:31	170	104	73	68.0			
9月6日	火	5:00	177	105	60	67.6	23:44	146	87	72	68.2	ビール		
9月7日	水	6:37	178	115	60	68.4	21:22	151	95	71	68.4			
9月8日	木	6:24	174	115	61	67.6	22:56	161	99	71	68.0			
9月9日	金	7:25	188	110	68	67.6	23:54	154	95	75	68.0			
9月10日	土	6:47	162	112	66	67.4	23:59	162	93	77	68.2			
9月11日	日	7:45	182	110	62	67.6	23:59	176	94	72	69.0	ビール500他水/飲み会		
9月12日	月	5:58	178	106	66	68.6	20:20	170	100	73	68.2	ビール		
9月13日	火	7:14	174	111	64	67.2	22:41	148	88	71	68.0			
9月14日	水	7:52	160	106	66	67.2	22:40	152	97	79	67.4			
9月15日	木	5:09	155	93	68	67.4	22:28	170	94	77	68.0	ビール		
9月16日	金	6:10	177	102	68	67.2	22:37	161	110	76	67.4			
9月17日	土	7:27	177	106	73	66.8	22:55	154	78	81	67.0			
9月18日	日	5:52	169	103	66	67.0	23:59	158	94	66	67.8	ビール・ワイン/懇親会		
9月19日	月	5:21	176	106	64	67.4	22:14	168	98	74	68.0	ビール		
9月20日	火	6:20	170	110	67	67.6	22:54	167	99	73	68.4			

血圧・体重記録表(9月7日より断食16開始)

9月21日	水	6:28	177	96	66	67.8	22:23	173	105	70	68.0	
9月22日	木	6:40	170	112	60	68.0	22:59	161	97	67	67.8	
9月23日	金	7:20	173	107	61	67.8	22:25	174	103	70	68.4	
9月24日	土	6:55	175	111	57	68.0	22:57	173	92	72	68.0	
9月25日	日	8:01	165	104	61	67.6	22:29	161	94	77	68.0	ビール
9月26日	月	5:42	175	106	58	67.2	23:59	158	96	65	68.0	
9月27日	火	5:31	173	110	63	67.6	22:32	162	99	69	68.2	
9月28日	水	5:39	154	103	59	67.6	21:21	171	102	72	68.2	
9月29日	木	6:38	178	111	63	67.4	22:08	156	92	70	67.4	
9月30日	金	6:16	170	109	61	67.2	23:59	146	82	76	68.6	ワイン5杯/飲み会
10月1日	土	6:43	163	96	63	68.4	23:55	178	109	65	68.4	ラーメン
10月2日	日	4:49	183	108	58	67.6	21:56	165	101	71	67.2	
10月3日	月	5:09	187	110	56	66.8	20:50	176	107	71	67.0	
10月4日	火	6:45	168	117	59	66.6	22:59	179	105	59	67.2	
10月5日	水	6:07	167	106	57	67.0	21:48	164	106	60	67.0	
10月6日	木	6:32	181	112	57	66.2	22:56	153	96	70	67.0	
10月7日	金	5:30	176	106	59	66.2	23:54	154	84	78	67.4	ビール・ワイン・風呂
10月8日	土	5:40	170	103	63	67.4	22:30	183	111	64	67.4	ワイン1
10月9日	日	7:23	176	115	81	66.4	22:01	178	99	75	68.0	ビール2ワイン
10月10日	月	5:24	176	106	63	67.0	22:59	180	115	61	67.0	ワイン1
10月11日	火	6:09	172	110	52	66.2	23:00	151	91	73	66.4	ビール1 ワイン
10月12日	水	7:02	175	109	60	66.0	20:33	161	96	72	66.6	
10月13日	木	5:28	165	103	57	66.0	23:11	159	99	63	66.6	
10月14日	金	7:49	181	106	71	65.8	22:46	163	96	67	67.2	ワイン
10月15日	土	8:02	164	105	60	66.2	20:44	177	111	62	66.6	ワイン
10月16日	日	5:09	167	103	54	65.8	21:32	171	105	66	66.6	ワイン
10月17日	月	7:07	178	112	58	65.6	21:27	163	99	69	65.6	ビール・ワイン
10月18日	火	5:06	172	108	63	65.0	23:54	156	99	71	66.6	ビール2他2/飲み
10月19日	水	6:06	166	106	58	66.0	22:10	184	110	57	67.0	ワイン
10月20日	木	5:45	162	104	56	65.8	0:41	160	96	70	66.2	ワイン
10月21日	金	5:17	162	99	61	65.8	0:00	174	109	65	65.6	
10月22日	土	5:37	171	108	53	65.2	22:13	171	108	62	66.0	
10月23日	日	7:04	160	112	58	65.6	22:42	160	101	70	65.8	風呂
10月24日	月	5:11	174	108	60	65.2	22:03	166	104	70	66.2	
10月25日	火	4:53	164	107	54	65.6	22:43	153	100	66	66.2	
10月26日	水	5:43	172	110	54	65.6	20:30	166	108	70	66.0	
10月27日	木	6:01	164	115	57	64.8	21:46	159	98	63	65.8	
10月28日	金	6:00	175	111	53	65.2	23:29	170	107	64	65.0	
10月29日	土	5:51	165	103	61	64.8	22:29	164	103	61	65.2	

血圧・体重記録表(9月7日より断食16開始)

10月30日	日	5:30	169	106	52	64.8	22:32	180	103	61	65.2	
10月31日	月	7:18	169	107	58	64.8	23:18	145	89	66	65.6	
11月1日	火	5:29	169	110	58	65.0	20:06	176	108	78	65.6	ワイン
11月2日	水	5:51	177	110	55	65.0	22:29	180	111	61	64.8	ワイン/断食24
11月3日	木	5:07	170	112	61	64.4	22:13	152	99	66	65.0	オルゴール・ビール
11月4日	金	5:06	155	106	58	64.8	22:25	176	106	66	65.4	オルゴール
11月5日	土	4:43	177	109	52	64.6	21:48	167	101	74	65.6	オルゴール・ビール・焼肉
11月6日	日	5:25	177	108	57	64.8	21:16	168	106	79	64.4	オルゴール・テニス/断食18
11月7日	月	6:51	166	103	57	63.8	22:30	160	98	63	64.8	オルゴール
11月8日	火	6:03	169	105	55	64.2	21:55	165	104	73	64.6	オルゴール
11月9日	水	6:03	184	114	54	63.8	22:04	163	102	56	64.8	オルゴール
11月10日	木	5:30	171	105	55	63.6	23:56	176	109	72	64.2	風呂・オルゴール
11月11日	金	5:21	173	110	62	63.8	22:34	187	115	55	63.8	ワイン・オルゴール
11月12日	土	5:20	170	111	58	63.4	22:40	178	114	57	64.0	ワイン・オルゴール
11月13日	日	7:24	157	102	57	63.4	22:07	161	99	56	64.0	ワイン・オルゴール・断食18
11月14日	月	7:25	176	109	64	63.6	22:30	170	109	64	64.6	ワイン・オルゴール・断食18
11月15日	火	6:30	156	103	60	63.8	22:00	169	104	67	64.2	ワイン・オルゴール最後
11月16日	水	6:00	180	110	54	63.6	22:00	146	90	60	63.6	風呂・ビール
11月17日	木	7:05	163	108	59	63.2	22:08	164	103	59	64.6	
11月18日	金	6:34	176	108	54	63.8	23:08	155	94	60	64.0	
11月19日	土	6:15	157	93	57	63.2	22:10	168	99	58	64.2	ビール350
11月20日	日	6:23	174	102	56	63.6	22:02	166	99	59	63.8	テニス・風呂・ビール500
11月21日	月	6:26	163	101	60	63.2	21:53	159	104	62	63.8	ビール350
11月22日	火	5:23	169	109	51	63.4	1:26	170	107	68	63.2	ビール350/断食24
11月23日	水	6:10	160	100	57	62.8	21:54	174	110	52	63.2	ビール350/断食18
11月24日	木	6:03	176	105	54	62.6	23:36	174	107	70	63.8	ビール500/断食18
11月25日	金	6:06	177	108	54	63.0	23:30	168	106	56	63.8	
11月26日	土	6:30	164	109	54	63.2	23:44	171	106	69	63.6	ビール500/断食18
11月27日	日	5:57	159	107	54	62.6	22:36	165	108	63	63.8	断食18
11月28日	月	7:41	168	103	70	63.0	20:52	163	101	68	64.0	断食18
11月29日	火	7:00	158	107	56	63.2	22:07	164	96	72	63.2	風呂・ビール300/断食18
11月30日	水	6:01	164	107	64	62.6	23:21	173	105	65	63.2	
12月1日	木	8:20	176	112	62	62.6	22:50	164	97	71	63.8	ビール350/断食18
12月2日	金	7:47	161	106	64	63.0	22:16	171	107	52	62.8	断食24
12月3日	土	6:01	169	104	61	62.6	22:23	151	99	63	62.8	風呂/断食18
12月4日	日	5:30	154	99	57	62.4	23:27	176	103	57	63.2	テニス・山歩き/断食18
12月5日	月	5:06	170	106	52	62.6	22:31	159	102	65	62.6	
12月6日	火	5:18	150	95	55	62.0	0:29	150	109	63	63.6	断食18
12月7日	水	8:15	174	109	63	62.8	22:20	147	82	74	63.0	風呂・ビール350/断食18

血圧・体重記録表(9月7日より断食16開始)

12月8日	木	5:41	152	103	61	62.6	1:12	176	106	61	63.6	
12月9日	金	8:02	166	107	61	63.0	22:22	167	105	61	63.2	
12月10日	土	7:04	162	105	58	62.6	23:57	177	109	66	63.2	
12月11日	日	9:02	176	107	59	62.8	22:06	165	107	66	62.6	テニス・風呂/断食18
12月12日	月	8:13	165	103	60	62.2	23:12	172	104	62	62.8	
12月13日	火	7:50	167	103	60	62.6	22:57	147	90	68	63.6	ビール800
12月14日	水	9:45	171	110	58	63.6	22:21	177	105	56	64.0	
12月15日	木	9:43	161	99	70	63.2	22:57	170	94	73	64.2	
12月16日	金	8:05	164	100	61	63.6	23:53	179	103	73	63.6	風呂・ビール400
12月17日	土	8:25	152	99	58	63.2	22:53	171	102	57	64.6	
12月18日	日	6:50	156	97	56	63.8	22:46	166	103	62	64.2	山歩き
12月19日	月	8:51	152	98	66	63.2	23:00	177	104	65	63.6	
12月20日	火	7:00	163	100	59	63.2	22:49	166	99	58	64.2	
12月21日	水	7:49	163	106	57	63.6	22:39	178	102	64	63.8	
12月22日	木	8:21	174	108	56	63.0	23:05	180	105	63	64.4	
12月23日	金	8:21	174	108	56	63.0	23:05	178	105	63	64.4	
12月24日	土	8:58	168	106	62	63.4	23:14	172	108	64	64.4	
12月25日	日	9:34	168	118	57	63.6	0:36	179	109	57	64.0	山歩き
12月26日	月	8:51	178	105	56	63.2	0:20	175	108	67	63.4	
12月27日	火	7:49	177	110	59	63.0	23:35	168	115	65	63.4	
12月28日	水	7:51	153	103	63	63.0	23:00	164	103	62	63.2	
12月29日	木	8:05	161	103	58	62.6	23:20	149	100	61	63.4	山歩き
12月30日	金	6:48	162	104	56	63.0	0:46	151	88	76	63.6	ビール1杯
12月31日	土	9:04	174	106	62	63.2	23:00	151	88	76	63.6	
1月1日	日	8:50	171	107	57	62.8	21:52	170	101	67	63.4	断食18
1月2日	月	9:24	164	106	57	62.6	23:03	146	93	67	64.0	ビール3杯/断食18
1月3日	火	9:21	170	107	59	63.2	22:06	161	100	71	64.8	ビール3杯/断食18
1月4日	水	10:25	172	110	58	63.6	23:16	156	105	61	63.2	断食18
1月5日	木	8:43	170	108	61	62.8	23:06	155	97	58	62.2	断食24
1月6日	金	7:54	149	101	55	61.8	22:24	156	105	61	62.4	断食18
1月7日	土	7:16	166	102	60	61.8	21:32	180	111	59	62.4	断食18
1月8日	日	8:18	165	93	60	62.0	22:03	160	102	69	62.4	テニス・風呂
1月9日	月	7:44	168	99	66	61.4	22:38	171	100	63	62.8	
1月10日	火	7:51	178	97	60	62.0	23:07	160	99	62	62.2	
1月11日	水	8:48	171	99	57	61.6	23:26	161	97	71	63.6	
1月12日	木	7:40	159	103	54	62.8	21:21	174	104	63	63.0	風呂
1月13日	金	7:19	171	106	62	62.2	22:32	162	99	57	62.8	
1月14日	土	7:03	156	102	59	62.0	20:57	166	95	66	62.6	
1月15日	日	7:36	170	109	55	62.0	0:45	148	93	67	63.4	ビール・酒/テニス・山歩き18

血圧・体重記録表(9月7日より断食16開始)

1月16日	月	8:32	167	104	61	62.4	23:13	159	93	61	63.0	
1月17日	火	7:32	163	97	60	62.4	21:55	153	94	70	63.8	
1月18日	水	7:33	156	92	59	63.2	22:56	161	95	56	62.8	風呂
1月19日	木	7:06	158	100	58	62.2	21:37	162	93	72	62.8	
1月20日	金	8:22	163	97	61	61.8	23:18	177	100	64	62.6	
1月21日	土	7:14	154	94	58	62.2	22:49	162	103	59	62.4	
1月22日	日	6:57	162	103	55	62.0	0:07	178	108	59	62.0	テニス・山歩き
1月23日	月	7:53	175	103	55	61.4	2:48	134	91	61	61.6	初血圧高ブルー
1月24日	火	5:50	171	103	60	61.2	22:21	142	90	62	62.6	
1月25日	水	8:01	165	105	53	62.0	1:23	126	76	59	62.0	風呂 ビール500 初両方ブルー
1月26日	木	6:50	161	96	59	61.8	20:36	163	100	57	61.8	
1月27日	金	6:57	152	98	57	61.0	22:22	169	95	64	62.0	
1月28日	土	5:25	165	102	55	61.6	21:11	172	95	58	62.0	
1月29日	日	6:35	162	105	57	61.8	2:09	157	97	57	62.2	テニス
1月30日	月	7:55	161	100	56	61.2	20:43	160	97	63	62.4	
1月31日	火	7:07	149	94	68	62.0	22:34	161	89	72	63.6	ビール
2月1日	水	7:45	164	104	76	62.8	0:15	164	104	59	62.8	風呂 ビール
2月2日	木	8:18	166	98	54	62.2	1:52	185	107	60	62.8	
2月3日	金	8:38	149	91	75	61.8	22:39	150	97	62	62.4	
2月4日	土	7:34	172	94	57	61.6	0:48	148	84	76	62.9	
2月5日	日	6:53	156	96	58	62.5	22:27	163	96	63	62.6	テニス 山歩き13K ビール
2月6日	月	8:50	169	104	57	61.8	23:07	163	98	67	62.0	
2月7日	火	8:25	170	96	61	61.4	22:17	186	106	54	62.0	
2月8日	水	8:22	170	107	57	61.4	2:29	151	93	57	62.8	
2月9日	木	9:03	165	104	59	62.0	22:36	156	96	63	62.8	
2月10日	金	5:19	158	89	57	62.4	22:58	171	107	56	62.4	風呂
2月11日	土	5:03	158	97	57	61.8	23:19	154	98	64	62.2	
2月12日	日	7:47	171	103	53	61.6	2:34	149	96	58	63.2	風呂 ビール 日本酒
2月13日	月	8:59	164	97	59	62.6	23:01	180	108	52	63.0	
2月14日	火	9:49	163	100	58	61.6	23:58	178	105	58	62.8	
2月15日	水	7:37	173	104	55	61.6	1:20	167	93	71	62.0	風呂
2月16日	木	8:44	162	98	57	61.6	0:00	147	93	66	63.6	
2月17日	金	8:03	169	101	57	62.4	23:44	169	105	59	63.0	
2月18日	土	7:31	170	105	57	62.2	5:31	163	100	58	63.0	風呂
2月19日	日	5:36	173	107	62	62.4	0:32	166	101	63	62.6	
2月20日	月	7:15	168	107	56	62.0	23:59	165	93	64	63.0	
2月21日	火	9:21	176	103	59	62.4	2:43	167	106	61	62.8	
2月22日	水	8:57	164	97	70	62.0	0:55	154	91	60	62.6	
2月23日	木	8:51	162	103	61	61.8	23:09	152	95	66	63.2	

血圧・体重記録表(9月7日より断食16開始)