

血圧・体重記録表(9月7日より断食16開始)

血圧高 ~160 青 161~169 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 8月25日 63.0 kg
 経過日数 369
体重増減 5.00 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
 1437990 934.69

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)

2月24日	金	7:57	165	104	61	62.2	22:45	157	89	60	63.2			
2月25日	土	7:57	165	104	57	62.0	22:48	155	97	58	63.0			
2月26日	日	7:18	165	107	58	62.0	23:59	169	102	63	63.6	テニス	ビール	焼酎
2月27日	月	8:57	167	91	75	62.8	0:09	168	97	67	62.4			
2月28日	火	6:49	157	104	56	61.8	0:30	168	98	79	63.2			
2月29日	水	5:39	156	98	66	62.8	22:19	171	105	64	63.6			
3月1日	木	6:10	151	92	56	62.8	0:29	151	87	77	63.4			
3月2日	金	9:07	166	101	64	62.8	0:44	158	81	82	64.0			
3月3日	土	8:23	147	85	61	63.2	22:15	161	98	70	63.4			
3月4日	日	9:43	161	107	72	62.8	21:29	156	95	74	63.2			
3月5日	月	9:09	147	90	72	62.4	23:24	171	103	57	63.6			
3月6日	火	8:56	163	93	77	62.4	21:15	165	106	63	62.6			
3月7日	水	8:49	151	93	71	61.6	1:58	162	95	62	63.0			
3月8日	木	9:41	155	94	77	62.6	3:02	160	101	60	62.8			
3月9日	金	9:06	153	95	74	62.6	0:43	164	100	63	63.0			
3月10日	土	8:57	169	94	64	62.0	22:33	164	93	65	63.1			
3月11日	日	6:36	171	94	65	62.2	23:35	158	93	63	63.6			
3月12日	月	8:41	172	95	69	62.8	1:27	167	104	59	63.0			
3月13日	火	6:12	173	94	65	62.6	22:02	172	95	62	63.6			
3月14日	水	8:51	158	98	68	61.8	22:48	165	104	59	63.0			
3月15日	木	7:22	180	107	60	62.0	1:12	146	91	59	62.6	13622歩	13622	8.85
3月16日	金	10:45	161	90	67	61.6	6:44	165	102	59	62.4	6500歩	6500	4.23
3月17日	土	8:25	154	96	70	62.0	22:10	172	100	54	62.8	7230歩	7230	4.70
3月18日	日	10:25	159	103	62	61.8	21:02	170	109	61	62.6	12000歩	12000	7.80
3月19日	月	10:58	166	101	65	61.6	23:16	167	107	57	62.6	8000歩	8000	5.20
3月20日	火	9:48	168	103	68	61.6	22:25	152	96	59	62.0	31499歩	31499	20.47
3月21日	水	8:25	137	91	63	61.4	23:07	144	95	61	62.2	25964歩	25964	16.88
3月22日	木	8:59	145	91	61	61.2	23:39	161	100	61	63.0	13622歩	13622	8.85
3月23日	金	8:33	156	88	64	62.0	21:55	134	83	61	63.0	6500歩	6500	4.23
3月24日	土	7:15	169	104	54	62.4	22:11	149	91	73	63.0	JR住吉駅→六甲山頂→自宅	53638	34.86
3月25日	日	8:29	164	105	57	62.4	23:07	161	93	61	63.4	15000歩	15000	9.75
3月26日	月	8:34	159	95	63	62.6	23:03	166	101	54	63.0	10000歩	10000	6.50
3月27日	火	8:41	164	93	68	62.2	21:00	160	94	67	63.0	16235歩	16235	10.55
3月28日	水	8:25	169	97	68	61.8	21:59	145	94	61	62.8	15855歩	15855	10.31
3月29日	木	8:41	155	88	68	62.4	20:54	171	101	61	62.8	11311歩	11311	7.35
3月30日	金	9:53	154	94	61	62.0	22:26	163	96	64	62.6	9250歩	9250	6.01
3月31日	土	9:22	159	95	64	61.8	22:48	153	94	71	62.4	9679歩	9679	6.29
4月1日	日	8:51	167	101	61	62.2	23:55	175	97	59	62.2	23814歩	23814	15.48
4月2日	月	8:21	168	97	65	61.0	22:09	147	99	64	62.6	3560歩	3560	2.31

血圧・体重記録表(9月7日より断食16開始)

4月3日	火	8:48	158	95	70	61.4	22:37	164	100	60	62.4	8132歩	8132	5.29
4月4日	水	8:20	166	103	63	61.2	22:35	164	98	61	62.2	11464歩	11464	7.45
4月5日	木	8:56	161	95	64	61.0	21:49	174	99	65	61.8	12561歩	12561	8.16
4月6日	金	8:27	156	98	66	60.8	23:57	174	103	60	61.6	11747歩	11747	7.64
4月7日	土	7:21	175	106	61	61.2	22:24	170	98	72	62.2	森林植物園 ビール つかさ湯	32907	21.39
4月8日	日	7:51	178	100	62	61.4	22:05	156	97	67	63.2	13702歩 ビール 耐ハイ	13702	8.91
4月9日	月	9:01	163	100	65	61.8	22:40	158	87	70	63.2	9159歩	9159	5.95
4月10日	火	9:07	151	87	68	61.8	23:52	146	92	66	63.4	20189歩 ビール	20189	13.12
4月11日	水	8:18	167	90	76	62.2	3:30	162	98	60	61.8	12561歩	12561	8.16
4月12日	木	9:03	153	94	70	61.6	21:23	139	92	77	62.2	10000歩 芦原湯	10000	6.50
4月13日	金	7:16	146	95	61	61.2	0:02	132	88	67	62.2	13177歩	13177	8.57
4月14日	土	10:21	153	89	68	61.4	22:19	155	96	66	63.0	8160歩	8160	5.30
4月15日	日	7:54	153	99	60	62.2	22:53	161	96	68	63.4	23573歩	23573	15.32
4月16日	月	9:03	150	92	69	62.2	23:15	163	98	71	63.4	10000歩	10000	6.50
4月17日	火	9:17	156	93	71	62.2	23:09	147	95	79	63.4	15384歩	15384	10.00
4月18日	水	7:05	174	92	74	62.4	23:35	133	84	87	63.2	11673歩	11673	7.59
4月19日	木	9:33	154	94	78	62.2	0:05	157	95	71	63.0	18033歩	18033	11.72
4月20日	金	8:18	156	100	69	62.8	0:49	144	84	68	62.2	6131歩	6131	3.99
4月21日	土	7:19	152	97	60	61.8	22:35	136	87	70	63.0	自宅→摩耶山山頂→大龍寺→自宅	31000	20.15
4月22日	日	9:26	137	90	72	62.0	23:45	154	90	77	62.8	19205歩 ビール あさひ湯	19205	12.48
4月23日	月	7:56	154	98	63	62.6	21:43	150	96	62	62.8	10897歩	10897	7.08
4月24日	火	9:17	129	82	75	62.0	22:06	148	86	73	62.8	21428歩	21428	13.93
4月25日	水	8:18	151	88	68	62.4	23:59	159	94	65	63.2	14781歩	14781	9.61
4月26日	木	8:55	157	94	67	62.2	21:49	153	90	65	63.2	15169歩	15169	9.86
4月27日	金	9:30	161	94	64	62.4	23:50	160	96	64	63.0	16010歩	16010	10.41
4月28日	土	12:49	157	95	68	62.4	1:11	147	94	62	63.0	14706歩	14706	9.56
4月29日	日	8:33	159	96	57	62.2	0:27	137	78	79	62.8	高雄山 あさひ湯	34211	22.24
4月30日	月	9:41	153	90	70	62.6	23:00	162	98	57	63.0	4月歩行距離 平地換算 305.49Km	16654	10.83
5月1日	火	9:18	158	96	63	62.2	22:35	143	93	64	62.6	12157歩	12157	7.90
5月2日	水	6:03	156	96	56	62.2	23:18	159	93	58	62.6	11261歩	11261	7.32
5月3日	木	10:19	158	97	64	61.8	22:38	143	86	63	62.4	保久良山	20291	13.19
5月4日	金	8:53	150	86	66	61.8	23:36	163	95	64	63.0	21901歩	21901	14.24
5月5日	土	6:50	164	95	62	62.4	23:39	158	91	64	63.0	3000歩	3000	1.95
5月6日	日	10:19	162	99	63	62.4	22:23	164	93	59	62.8	23160歩	23160	15.05
5月7日	月	8:12	166	101	60	62.2	23:26	153	92	68	62.4	12252歩	12252	7.96
5月8日	火	10:35	155	94	69	61.6	2:50	146	92	61	62.4	10000歩	10000	6.50
5月9日	水	9:03	153	91	71	61.8	23:33	157	94	65	62.6	20683歩	20683	13.44
5月10日	木	7:39	166	95	58	62.0	0:09	148	91	71	62.4	21556歩	21556	14.01
5月11日	金	9:11	166	96	71	61.6	0:12	156	97	62	62.6	15642歩	15642	10.17

血圧・体重記録表(9月7日より断食16開始)

5月12日	土	8:21	155	102	67	62.2	1:56	163	103	63	63.6	13841	9.00
5月13日	日	8:17	154	98	61	63.0	0:07	143	92	69	62.6	29479	19.16
5月14日	月	8:50	163	104	67	62.4	0:21	147	96	61	62.6	13757	8.94
5月15日	火	9:54	147	96	68	61.8	23:39	142	89	65	62.8	22720	14.77
5月16日	水	8:04	146	90	71	62.4	23:09	151	93	67	63.0	15237	9.90
5月17日	木	7:43	142	99	56	62.2	23:17	165	92	67	62.6	10005	6.50
5月18日	金	10:00	158	92	67	62.0	2:19	158	97	60	62.6	17717	11.52
5月19日	土	6:03	148	98	60	62.0	21:22	140	91	65	62.4	13941	9.06
5月20日	日	7:36	154	87	68	61.8	1:38	152	93	63	62.8	12579	8.18
5月21日	月	9:50	150	83	72	61.8	1:16	138	95	77	62.6	6593	4.29
5月22日	火	10:20	140	97	75	62.2	22:40	156	93	70	63.2	15925	10.35
5月23日	水	10:28	151	93	71	62.6	0:00	178	102	58	62.6	17191	11.17
5月24日	木	9:22	165	100	69	62.6	23:00	165	100	69	62.6	10000	6.50
5月25日	金	12:54	153	98	77	62.4	23:12	152	95	65	62.6	13201	8.58
5月26日	土	12:25	164	100	58	62.4	0:38	155	97	62	62.6	22826	14.84
5月27日	日	11:52	157	91	68	62.0	23:50	138	93	77	62.0	10000	6.50
5月28日	月	15:03	158	95	62	61.8	23:30	147	90	66	62.2	28427	18.48
5月29日	火	12:32	152	96	69	61.2	23:33	149	100	72	62.0	5647	3.67
5月30日	水	15:08	152	88	87	61.8	23:10	153	86	73	62.4	12075	7.85
5月31日	木	12:18	173	97	67	62.2	23:45	163	94	66	63.4	1869	1.21
6月1日	金	8:29	158	99	63	62.8	0:02	147	93	72	63.2	17972	11.68
6月2日	土	8:33	160	98	64	62.6	23:53	163	108	70	62.4	10805	7.02
6月3日	日	11:54	151	96	64	62.2	23:47	158	94	70	62.8	5507	3.58
6月4日	月	13:05	161	103	67	62.2	0:50	153	94	62	63.0	13921	9.05
6月5日	火	8:29	153	95	64	62.2	23:17	162	98	64	62.4	2140	1.39
6月6日	水	10:18	162	98	64	62.4	23:06	156	94	62	62.8	10303	6.70
6月7日	木	9:57	166	95	68	61.6	23:00	166	95	68	62.6	9664	6.28
6月8日	金	8:52	155	98	61	61.8	23:00	155	98	61	62.8	17704	11.51
6月9日	土	8:54	154	96	60	61.6	12:22	156	91	67	61.2	12218	7.94
6月10日	日	15:18	152	103	60	61.6	22:54	161	100	58	62.0	9905	6.44
6月11日	月	9:22	155	103	64	61.8	12:24	149	91	70	61.0	10408	6.77
6月12日	火	10:00	150	93	73	61.2	1:24	157	95	60	61.6	17026	11.07
6月13日	水	9:17	157	101	61	61.4	23:06	149	92	67	62.0	20000	13.00
6月14日	木	9:58	145	94	71	61.6	22:06	148	88	72	62.2	13893	9.03
6月15日	金	8:29	157	95	61	61.4	23:00	157	95	61	62.4	8790	5.71
6月16日	土	9:50	151	99	64	61.4	23:32	154	95	62	62.0	7029	4.57
6月17日	日	7:40	155	98	55	61.4	22:03	133	78	77	62.4	25061	16.29
6月18日	月	7:44	149	93	62	62.0	20:59	137	85	68	63.0	10669	6.93
6月19日	火	9:14	143	92	67	61.8	23:00	143	92	67	62.8	14149	9.20

5月歩き合計 ↓
302.21

血圧・体重記録表(9月7日より断食16開始)

6月20日	水	10:08	169	96	69	61.8	23:19	174	108	57	62.4	11877	7.72
6月21日	木	11:18	158	94	63	62.0	23:05	164	93	64	62.0	1000	0.65
6月22日	金	6:41	155	101	57	62.0	23:42	162	100	64	62.6	11105	7.22
6月23日	土	8:14	148	106	58	61.8	13:03	162	102	72	61.6	7231	4.70
6月24日	日	11:40	170	100	66	61.6	0:53	151	98	64	62.4	12798	8.32
6月25日	月	7:32	156	103	61	62.2	0:59	157	96	72	62.6	2063	1.34
6月26日	火	7:43	166	92	72	62.2	23:46	166	96	67	62.8	2000	1.30
6月27日	水	8:16	162	103	63	62.2	13:47	148	84	81	61.6	7936	5.16
6月28日	木	9:51	152	96	76	61.2	3:59	172	103	65	61.8	5000	3.25
6月29日	金	5:45	155	94	61	61.2	0:28	167	93	74	62.8	1000	0.65
6月30日	土	7:56	143	92	70	62.0	2:04	146	81	85	62.6	5000	3.25
7月1日	日	10:21	151	94	71	61.6	13:24	164	95	84	62.0	11763	7.65
7月2日	月	10:09	144	89	72	61.8	4:54	149	96	60	61.8	17138	11.14
7月3日	火	8:46	136	91	67	61.4	23:00	146	91	67	62.4	5446	3.54
7月4日	水	8:00	155	92	57	61.4	23:00	155	92	57	62.4	7121	4.63
7月5日	木	9:49	155	97	61	61.0	12:48	153	93	70	61.0	7895	5.13
7月6日	金	9:45	145	90	76	61.6	22:39	165	94	64	62.4	9617	6.25
7月7日	土	9:01	167	99	62	62.2	23:00	167	99	62	61.8	8550	5.56
7月8日	日	11:14	146	95	68	62.4	23:00	146	95	68	63.4	7291	4.74
7月9日	月	12:04	152	96	70	61.6	23:00	152	96	70	62.6	10078	6.55
7月10日	火	9:48	142	88	57	62.6	23:39	140	78	79	64.4	9705	6.31
7月11日	水	5:14	159	90	74	63.6	12:36	162	94	63	63.2	7876	5.12
7月12日	木	9:39	150	94	70	62.8	0:55	151	89	65	63.2	16607	10.79
7月13日	金	8:17	160	94	64	62.6	11:54	161	94	67	63.6	6224	4.05
7月14日	土	10:40	153	94	66	62.6	3:33	143	71	81	63.0	7240	4.71
7月15日	日	6:58	152	87	76	62.8	0:17	152	87	76	63.8	6760	4.39
7月16日	月	7:21	157	90	68	63.0	23:46	157	90	74	64.4	17684	11.49
7月17日	火	8:10	167	96	63	63.6	1:03	154	93	71	63.0	7893	5.13
7月18日	水	9:19	163	97	72	63.4	23:00	163	97	72	63.4	18763	12.20
7月19日	木	9:16	166	94	64	63.2	0:19	142	79	84	63.6	11106	7.22
7月20日	金	10:09	156	93	62	62.6	0:09	148	86	79	63.0	10170	6.61
7月21日	土	8:52	158	94	61	62.4	23:00	158	94	61	63.4	8194	5.33
7月22日	日	9:54	151	87	78	62.2	0:48	143	76	78	64.0	13760	8.94
7月23日	月	13:13	152	88	71	62.8	21:31	168	98	66	63.4	14832	9.64
7月24日	火	10:42	147	95	56	62.6	0:42	157	87	72	63.0	2082	1.35
7月25日	水	6:37	162	100	61	62.6	13:51	142	78	84	62.8	7899	5.13
7月26日	木	9:32	151	90	69	62.8	2:58	164	92	69	63.4	12892	8.38
7月27日	金	8:21	157	95	68	62.4	22:55	154	92	69	62.6	1000	0.65
7月28日	土	5:25	163	93	63	62.6	23:54	139	75	81	62.8	24601	15.99

6月歩き合計 ↓ Km
197.71

血圧・体重記録表(9月7日より断食16開始)

7月29日	日	5:41	172	90	68	63.0	23:00	160	100	70	62.4	sk		5637	3.66
7月30日	月	9:44	146	89	68	62.6	23:31	152	87	63	62.6		7月歩き合計 ↓ Km	11081	7.20
7月31日	火	6:09	165	95	61	62.4	2:52	151	98	62	62.6		205.33	8992	5.84
8月1日	水	7:13	155	94	60	62.8	2:04	140	87	69	62.8			10709	6.96
8月2日	木	11:29	152	88	65	62.6	23:00	152	88	62	62.0	sk		7798	5.07
8月3日	金	9:29	144	91	74	62.6	1:28	176	94	74	63.2			9111	5.92
8月4日	土	8:57	157	95	62	62.0	0:44	151	93	64	62.6			1000	0.65
8月5日	日	5:45	151	93	64	62.2	0:27	142	93	77	62.8			1000	0.65
8月6日	月	6:17	158	99	68	62.4	13:04	139	86	60	62.0	sk		1000	0.65
8月7日	火	9:36	145	91	73	62.0	23:00	145	91	73	62.0			10471	6.81
8月8日	水	8:29	142	92	69	62.4	23:46	143	92	71	62.8			1000	0.65
8月9日	木	8:35	142	95	59	62.2	23:49	142	89	76	63.4			5000	3.25
8月10日	金	5:41	154	98	71	62.4	23:36	119	74	87	62.1			14481	9.41
8月11日	土	8:00	142	95	59	62.2	23:00	142	89	76	62.6			1000	0.65
8月12日	日	8:24	157	94	63	62.8	13:20	145	91	74	62.6	sk		6657	4.33
8月13日	月	9:54	137	91	71	63.2	23:54	137	94	67	63.4			11758	7.64
8月14日	火	9:02	146	95	67	63.4	12:58	150	94	75	62.4	sk		1837	1.19
8月15日	水	9:55	154	92	70	63.0	23:00	154	92	70	63.0			1000	0.65
8月16日	木	6:38	158	93	61	63.2	0:27	135	75	90	62.6			8134	5.29
8月17日	金	6:03	155	88	64	62.8	22:27	147	94	74	63.4			7873	5.12
8月18日	土	7:28	156	95	60	63.2	23:00	156	95	60	62.6			6004	3.90
8月19日	日	10:43	139	87	73	62.6	3:58	145	92	65	62.8			5741	3.73
8月20日	月	9:47	148	94	64	62.2	23:14	159	87	74	62.4			2000	1.30
8月21日	火	5:52	154	94	65	62.2	23:35	129	82	79	63.2			11604	7.54
8月22日	水	6:45	148	90	65	62.8	23:00	148	90	65	62.8			8074	5.25
8月23日	木													16972	11.03
8月24日	金													3220	2.09