

| 日付 | 歩数 | 中強度の活動時間(分) | 歩行距離(km) | 総消費カロリー(kcal) | 活動内容 | 備考欄 |
|--------|-------|-------------|-------------|---------------|--------|--------------|
| 3月30日 | 17894 | 41(5) | 13.16(8.57) | 2174.0 | ウォーキング | |
| 3月31日 | 12935 | 35(5) | 9.54(6.20) | 2004.8 | ウォーキング | |
| 4月1日 | 12622 | 30(5) | 9.29(6.00) | 1978.4 | ウォーキング | |
| 4月2日 | 18135 | 33(5) | 13.30(8.69) | 2189.5 | ウォーキング | |
| 4月3日 | 16717 | 31(5) | 12.26 | 2189.1 | ウォーキング | |
| 4月4日 | 14400 | 20(5) | 10.57(6.00) | 2077.5 | ウォーキング | |
| 4月5日 | 12438 | 45(5) | 9.22(5.96) | 2001.6 | ウォーキング | |
| 1週間の平均 | 15020 | 34(5) | 11.05(7.19) | 2087.8 | | |
| 日付 | 歩数 | 中強度の活動時間(分) | 歩行距離(km) | 総消費カロリー(kcal) | 活動内容 | 備考欄 |
| 4月6日 | 12845 | 42(5) | 9.52(6.15) | 2031.5 | ウォーキング | |
| 4月7日 | 13875 | 30(5) | 10.24(6.65) | 2040.6 | ウォーキング | |
| 4月8日 | 12485 | 42(5) | 9.25(6.00) | 1974.6 | ウォーキング | |
| 4月9日 | 12688 | 33(5) | 9.34(6.08) | 1985.1 | ウォーキング | |
| 4月10日 | 12578 | 41(5) | 9.31(6.03) | 2013.8 | ウォーキング | |
| 4月11日 | 13726 | 49(5) | 10.20(6.58) | 2042.5 | ウォーキング | |
| 4月12日 | 16252 | 34(5) | 11.93(7.79) | 2130.2 | ウォーキング | |
| 1週間の平均 | 13492 | 39(5) | 9.97(6.47) | 2031.2 | | |
| 日付 | 歩数 | 中強度の活動時間(分) | 歩行距離(km) | 総消費カロリー(kcal) | 活動内容 | 備考欄 |
| 4月13日 | 16040 | 51(5) | 11.85(7.69) | 2150.8 | ウォーキング | |
| 4月14日 | 15482 | 57(5) | 11.53(7.42) | 2115.3 | ウォーキング | |
| 4月15日 | 12431 | 45(5) | 9.20(5.96) | 1967.8 | ウォーキング | |
| 4月16日 | 16018 | 65(5) | 11.87(7.68) | 2122.6 | ウォーキング | |
| 4月17日 | 13175 | 41(5) | 9.72(6.31) | 2013.4 | ウォーキング | |
| 4月18日 | 14309 | 30(5) | 10.51(6.86) | 2109.3 | ウォーキング | |
| 4月19日 | 12461 | 39(5) | 9.21(5.97) | 1984.0 | ウォーキング | |
| 1週間の平均 | 14273 | 47(5) | 10.56(6.84) | 2066.2 | | |
| 日付 | 歩数 | 中強度の活動時間(分) | 歩行距離(km) | 総消費カロリー(kcal) | 活動内容 | 備考欄 |
| 4月20日 | 14653 | 44(5) | 10.89(7.02) | 2151.7 | ウォーキング | |
| 4月21日 | 14687 | 47(5) | 10.85(7.04) | 2076.2 | ウォーキング | |
| 4月22日 | 14820 | 39(5) | 10.95(7.10) | 2078.6 | ウォーキング | |
| 4月23日 | 12986 | 40(5) | 9.57(6.22) | 2003.7 | ウォーキング | |
| 4月24日 | 11892 | 16(5) | 8.70(5.70) | 1998.7 | ウォーキング | 左膝の調子が悪くなり中断 |
| 4月25日 | 13187 | 23(5) | 10.14(6.32) | 2040.8 | ウォーキング | |
| 4月26日 | 16470 | 49(5) | 12.15(7.89) | 2143.7 | ウォーキング | |
| 1週間の平均 | 14189 | 37(5) | 10.46(6.76) | 2070.5 | | |

* 「中強度の歩行時間」の()内の数字は「中強度歩行レベル」の設定値です

* 「歩行距離」の()内の数値は「推定実践歩行距離」です

(器具が記録する歩行距離と実際の歩行距離とは個人的な状況・制約によるラグがあります)