

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27日	14120	42(5)	10.43(6.77)	2072.8	ウォーキング	
4月28日	14958	49(5)	11.27(7.17)	2122.6	ウォーキング	
4月29日	14505	46(5)	10.70(6.95)	2064.3	ウォーキング	
4月30日	13214	27(5)	9.75(6.33)	2016.7	ウォーキング	
5月1日	13172	12(5)	9.63(6.31)	2029.5	ウォーキング	左膝の調子が悪くなり中断
5月2日	15972	49(5)	11.80(7.65)	2143.2	ウォーキング	
5月3日	15051	57(5)	11.15(7.21)	2106.1	ウォーキング	
1週間の平均	14750	40(5)	10.68(6.91)	2079.3		
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
5月4日	16383	42(5)	12.06(7.85)	2265.5	ウォーキング	
5月5日	14619	29(5)	10.73(7.01)	2091.6	ウォーキング	
5月6日	15561	39(5)	11.47(7.46)	2109.9	ウォーキング	
5月7日	13077	30(5)	9.61(6.27)	2007.3	ウォーキング	
5月8日	16615	28(5)	12.17(7.96)	2172.7	ウォーキング	
5月9日	15177	41(5)	11.24(7.27)	2201.5	ウォーキング	
5月10日	17945	38(5)	13.18(8.60)	2228.3	ウォーキング	
1週間の平均	15625	35(5)	11.49(7.49)	2153.8		
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
5月11日	14677	38(5)	10.82(7.03)	2120.7	ウォーキング	
5月12日	14662	41(5)	10.80(7.02)	2124.2	ウォーキング	
5月13日	5208	1(5)	3.80(2.50)	1725.6	ウォーキング	左膝の調子が悪いので中止
5月14日	12810	26(5)	9.40(6.14)	2041.8	ウォーキング	
5月15日	12907	34(5)	9.52(6.18)	1979.3	ウォーキング	
5月16日	12384	5(5)	9.22(5.93)	1998.4	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行中断
5月17日	14237	40(5)	10.48(6.82)	2017.3	ウォーキング	
1週間の平均	12412	26(5)	9.15(5.95)	2001.0		
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
5月18日	16647	32(5)	12.21(7.98)	2151.5	ウォーキング	
5月19日	15155	29(5)	11.12(7.26)	2089.5	ウォーキング	
5月20日	16174	38(5)	11.92(7.75)	2124.7	ウォーキング	
5月21日	15011	44(5)	11.07(7.19)	2088.1	ウォーキング	
5月22日	14832	29(5)	10.89(7.11)	2084.6	ウォーキング	
5月23日	9411	2(5)	6.86(4.51)	1849.8	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行中断
5月24日	20066	69(5)	14.85(9.61)	2301.6	ウォーキング	
1週間の平均	15328	35(5)	11.27(7.34)	2098.5		

* 「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では個人的な状況・制約によるラグがあります)