

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
6月22日	12743	31(5)	9.37(6.10)	2016.5	ウォーキング	
6月23日	12565	22(5)	9.32(6.02)	2000.3	ウォーキング	
6月24日	12621	35(5)	9.30(6.05)	1990.5	ウォーキング	
6月25日	12608	40(5)	9.31(6.04)	1991.7	ウォーキング	
6月26日	12272	28(5)	9.08(5.88)	1972.1	ウォーキング	
6月27日	14303	32(5)	10.51(6.85)	2056.3	ウォーキング	
6月28日	14584	56(5)	10.87(6.99)	2100.7	ウォーキング	
1週間の平均	13099	35(5)	9.68(6.28)	2018.3		
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
6月29日	14700	32(5)	10.80(7.04)	2089.3	ウォーキング	
6月30日	14518	24(5)	10.63(6.96)	2075.7	ウォーキング	
7月1日	14726	15(5)	10.77(7.06)	2121.2	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行中断
7月2日	17678	56(5)	13.06(8.47)	2213.1	ウォーキング	
7月3日	12891	33(5)	9.48(6.18)	2043.9	ウォーキング	
7月4日	14512	36(5)	10.69(6.96)	2062.4	ウォーキング	
7月5日	3974	0(5)	2.89(1.90)	1653.1	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行中止
1週間の平均	13285	28(5)	9.76(6.37)	2037.0		
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
7月6日	9964	0(5)	7.26(4.77)	1857.5	ウォーキング	体調不良のため中強度歩行中止
7月7日	12831	14(5)	9.39(6.15)	1989.8	ウォーキング	
7月8日	12270	45(5)	9.09(5.88)	1983.4	ウォーキング	
7月9日	10187	24(5)	7.47(4.88)	1850.3	ウォーキング	
7月10日	12685	22(5)	9.30(6.08)	2029.4	ウォーキング	
7月11日	14641	37(5)	10.77(7.02)	2139.5	ウォーキング	
7月12日	14169	41(5)	10.43(6.79)	2020.8	ウォーキング	
1週間の平均	12392	26(5)	9.10(5.94)	1981.5		
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
7月13日	12213	34(5)	8.98(5.85)	1939.9	ウォーキング	
7月14日	12240	24(5)	8.98(5.87)	1918.9	ウォーキング	
7月15日	14078	40(5)	10.36(6.74)	2014.4	ウォーキング	
7月16日	12026	58(5)	8.97(5.76)	1950.1	ウォーキング	
7月17日	11040	21(5)	8.10(5.29)	1896.4	ウォーキング	
7月18日	13984	38(5)	10.32(6.70)	2029.6	ウォーキング	
7月19日	11672	16(5)	8.54(5.59)	1906.3	ウォーキング	
1週間の平均	12464	33(5)	9.18(5.97)	1950.8		

* 「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)