

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20日	12056	33(5)	8.87(5.78)	1963.7	ウォーキング	
7月21日	14349	38(5)	10.55(6.88)	2052.1	ウォーキング	
7月22日	11773	25(5)	8.65(5.64)	1903.7	ウォーキング	
7月23日	14794	42(5)	10.91(7.09)	2037.6	ウォーキング	
7月24日	11939	32(5)	8.82(5.72)	1922.0	ウォーキング	
7月25日	11218	33(5)	8.26(5.38)	1874.6	ウォーキング	
7月26日	15328	42(5)	11.29(7.35)	2051.9	ウォーキング	
1週間の平均	13065	35(5)	9.62(6.26)	1972.2		
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
7月27日	12375	37(5)	9.12(5.93)	1939.3	ウォーキング	
7月28日	2158	0(5)	1.57(1.04)	1527.9	ウォーキング	体調不良により中止
7月29日	11734	40(5)	8.65(5.63)	1901.6	ウォーキング	
7月30日	11098	45(5)	8.23(5.32)	1889.1	ウォーキング	
7月31日	10479	44(5)	7.81(5.02)	1855.8	ウォーキング	
8月1日	13499	15(5)	9.87(6.47)	2006.3	ウォーキング	
8月2日	12232	1(5)	8.91(5.86)	1974.9	ウォーキング	体調不良により中強度歩行を中止
1週間の平均	10510	26(5)	7.74(5.04)	1870.7		
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
8月3日	14340	11(5)	10.47(6.87)	2076.1	ウォーキング	
8月4日	16553	17(5)	12.09(7.93)	2108.2	ウォーキング	
8月5日	12122	17(5)	8.87(5.81)	1923.8	ウォーキング	
8月6日	15241	16(5)	11.15(7.30)	2100.4	ウォーキング	
8月7日	8019	2(5)	5.84(3.84)	1853	ウォーキング	体調不良により中強度歩行を中止
8月8日	4039	0(5)	2.95(1.94)	1607.3	ウォーキング	台風のため中強度歩行を中止
8月9日	13749	18(5)	10.07(6.59)	1979.4	ウォーキング	
1週間の平均	12009	12(5)	8.78(5.75)	1949.7		
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
9月10日	14215	31(5)	10.44(6.81)	2035.7	ウォーキング	
8月11日	13434	31(5)	9.88(6.44)	2016.0	ウォーキング	
8月12日	13600	13(5)	9.94(6.52)	2006.2	ウォーキング	
8月13日	10516	6(5)	7.67(5.04)	1859.2	ウォーキング	雷雨のため中強度歩行を中断
8月14日	14289	26(5)	10.47(6.85)	2046.1	ウォーキング	
8月15日	14172	31(5)	10.40(6.79)	2052.2	ウォーキング	
8月16日	15524	49(5)	11.46(7.44)	2067.5	ウォーキング	
1週間の平均	13678	27(5)	10.04(6.56)	2011.8		

\* 「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は個人的な状況・制約によるラグがあります)