

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14日	14539	28(5)	10.67(6.97)	2018.0	ウォーキング	
9月15日	14658	0(5)	10.68(7.02)	2026.3	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
9月16日	15116	17(5)	11.06(7.25)	2040.1	ウォーキング	
9月17日	16495	31(5)	12.09(7.90)	2126.8	ウォーキング	
9月18日	9571	3(5)	6.98(4.59)	1821.7	ウォーキング	疲労のため中強度歩行が計測されず
9月19日	12807	19(5)	9.39(6.14)	1949.8	ウォーキング	
9月20日	7514	0(5)	5.47(3.60)	1746.4	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
1週間の平均	12957	14(5)	9.48(6.21)	1961.3		
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
9月21日	8606	0(5)	6.27(4.12)	1764.2	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
9月22日	12357	2(5)	9.01(5.92)	1918.5	ウォーキング	疲労のため中強度歩行が計測されず
9月23日	16278	23(5)	11.98(7.80)	2095.0	ウォーキング	
9月24日	14009	16(5)	10.25(6.71)	1995.1	ウォーキング	
9月25日	7780	0(5)	5.67(3.73)	1757.1	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
9月26日	7620	0(5)	5.55(3.65)	1776.1	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
9月27日	9888	0(5)	7.20(4.74)	1877.2	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
1週間の平均	10934	6(5)	7.99(5.24)	1883.3		
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
9月28日	12037	7(5)	8.79(5.77)	1964.5	ウォーキング	疲労のため中強度歩行が計測されず
9月29日	3520	0(5)	2.56(1.69)	1607	ウォーキング	体調不良によりウォーキング中止
9月30日	7826	0(5)	5.70(3.75)	1783.8	ウォーキング	台風のため中止
10月1日	14114	24(5)	10.33(6.76)	2048.0	ウォーキング	
10月2日	14899	6(5)	11.32(7.14)	2143.5	ウォーキング	疲労のため中強度歩行が計測されず
10月3日	12389	4(5)	9.04(5.94)	1938.2	ウォーキング	疲労のため中強度歩行が計測されず
10月4日	9931	0(5)	7.24(4.76)	1856.6	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
1週間の平均	10673	6(5)	7.85(5.12)	1905.9		
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
10月5日	8085	0(5)	5.89(3.87)	1754.3	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
10月6日	13444	8(5)	9.91(6.44)	1971.8	ウォーキング	疲労のため中強度歩行が計測されず
10月7日	13471	27(5)	10.24(6.45)	2006.7	ウォーキング	
10月8日	20386	5(5)	14.92(9.77)	2254.9	ウォーキング	疲労のため中強度歩行が計測されず
10月9日	14514	18(5)	10.62(6.96)	2032.7	ウォーキング	
10月10日	12513	7(5)	9.14(5.99)	1923.0	ウォーキング	疲労のため中強度歩行が計測されず
10月11日	12170	0(5)	8.87(5.83)	1949.8	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
1週間の平均	13511	9(5)	9.94(6.47)	1984.7		

\* 「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。こちらが実際の歩行距離に近いものとご理解ください  
(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)