

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2日	16625	3(6)	12.24(7.96)	2169.3	ウォーキング	
3月3日	15881	19(6)	11.91(7.61)	2178.4	ウォーキング	
3月4日	17047	2(6)	12.49(8.12)	2139.7	ウォーキング	転倒負傷により中強度活動中止
3月5日	6490	0(6)	4.73(3.11)	1776.9	ウォーキング	転倒負傷により速歩きを中止
3月6日	18345	139(3)	13.37(8.79)	2214.2	ウォーキング	
3月7日	18919	131(4)	13.80(9.07)	2199.4	ウォーキング	
3月8日	8846	10(5)	6.48(4.24)	1871.0	ウォーキング	
1週間の平均	14593	43分	10.72(6.99)	1992.7	3/2~3/8	
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
3月9日	16434	24(5)	12.05(7.87)	2151.1	ウォーキング	
3月10日	15442	29(5)	11.33(7.41)	2098.8	ウォーキング	
3月11日	15976	36(5)	11.76(7.65)	2102.2	ウォーキング	
3月12日	15983	17(5)	11.69(7.65)	2097.9	ウォーキング	
3月13日	16022	35(5)	11.77(7.68)	2124.8	ウォーキング	
3月14日	15971	34(5)	11.72(7.65)	2112.4	ウォーキング	
3月15日	16069	22(5)	11.77(7.70)	2098.7	ウォーキング	
1週間の平均	15985	28(5)	11.73(7.66)	2112.3	3/9~3/15	
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16日	15796	21(5)	11.56(7.57)	2082.4	ウォーキング	
3月17日	12754	24(5)	9.37(6.11)	1989.1	ウォーキング	
3月18日	15609	33(5)	11.47(7.48)	2093.2	ウォーキング	
3月19日	16645	34(5)	12.22(7.98)	2118.9	ウォーキング	
3月20日	13307	8(5)	9.72(6.38)	1979.4	ウォーキング	左膝の不調により中強度歩行中止
3月21日	11509	2(5)	8.39(5.52)	1924.1	ウォーキング	左膝の不調により中強度歩行中止
3月22日	16069	26(5)	11.77(7.70)	2107.2	ウォーキング	
1週間の平均	14527	21(5)	10.64(6.96)	2042.0	3/16~3/22	
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23日	14189	20(5)	10.39(6.80)	2030.3	ウォーキング	
3月24日	17122	25(5)	12.54(8.21)	2118.1	ウォーキング	
3月25日	15495	12(5)	11.32(7.42)	2065.3	ウォーキング	左膝の不調に途中中断
3月26日	17820	35(5)	13.1(8.54)	2164.2	ウォーキング	
3月27日	12494	26(5)	9.18(5.98)	1960.8	ウォーキング	
3月28日	15296	22(5)	11.19(7.33)	2071.8	ウォーキング	
3月29日	13634	36(5)	10.04(6.53)	2050.7	ウォーキング	
1週間の平均	15150	25(5)	11.11(7.26)	2065.9	3/23~3/29	

\* 「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)