

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
12月7日	8852	18(4.5)	6.45(4.24)	1819.7	ウォーキング	
12月8日	10657	16(4.5)	8.08(5.11)	1960.5	ウォーキング	
12月9日	10208	19(4.5)	7.44(4.89)	1930.1	ウォーキング	
12月10日	14323	28(4.5)	10.44(6.86)	2072.1	ウォーキング	
12月11日	15245	12(4.5)	11.11(7.30)	2112.5	ウォーキング	
12月12日	9432	23(4.5)	6.87(4.52)	1841.8	ウォーキング	
12月13日	9925	8(4.5)	7.23(4.76)	1899.3	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
1週間の平均	11234	18(4.5)	8.23(5.38)	1948.0		
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
12月14日	11557	33(4.5)	8.43(5.54)	1976.0	ウォーキング	
12月15日	12872	22(4.5)	9.38(6.17)	2013.3	ウォーキング	
12月16日	13709	24(4.5)	10.00(6.57)	2119.1	ウォーキング	
12月17日	15808	7(4.5)	11.52(7.58)	2121.2	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
12月18日	12641	0(4.5)	9.21(6.06)	2008.5	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
12月19日	11267	3(4.5)	8.21(5.40)	1980.9	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
12月20日	12185	17(4.5)	8.88(5.84)	1987.3	ウォーキング	
1週間の平均	12862	15(4.5)	9.38(6.17)	2029.5		
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
12月21日	10143	9(4.5)	7.40(4.86)	1895.1	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
12月22日	3424	0(4.5)	2.49(1.64)	1643.1	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
12月23日	8211	0(4.5)	5.98(3.93)	1905.9	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
12月24日	10477	12(4.5)	7.64(5.02)	1960.2	ウォーキング	
12月25日	12246	3(4.5)	8.92(5.87)	2034.1	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
12月26日	11963	10(4.5)	8.72(5.73)	1941.2	ウォーキング	
12月27日	11024	16(4.5)	8.04(5.28)	1947.7	ウォーキング	
1週間の平均	9641	7(4.5)	7.03(4.62)	1903.9		
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
12月28日	13967	48(4.5)	10.18(6.69)	2061.9	ウォーキング	
12月29日	15821	6(4.5)	11.53(7.58)	2168.3	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
12月30日	9322	3(4.5)	6.79(4.47)	1903.0	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
12月31日	10476	0(4.5)	7.63(5.02)	1957.9	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
1月1日	3743	0(4.5)	2.72(1.79)	1739.1	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中止
1月2日	11183	8(4.5)	8.15(5.36)	1999.4	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
1月3日	10273	13(4.5)	7.48(4.92)	1895.5	ウォーキング	筋肉痛のため中強度歩行を中断
1週間の平均	10683	11(4.5)	7.78(5.12)	1960.7		

* 「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

(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)