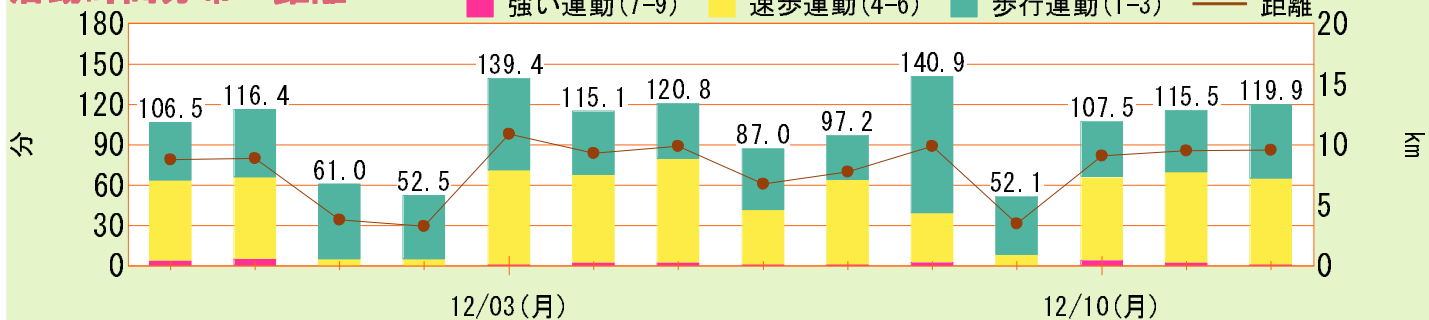


ライフコーダレポート

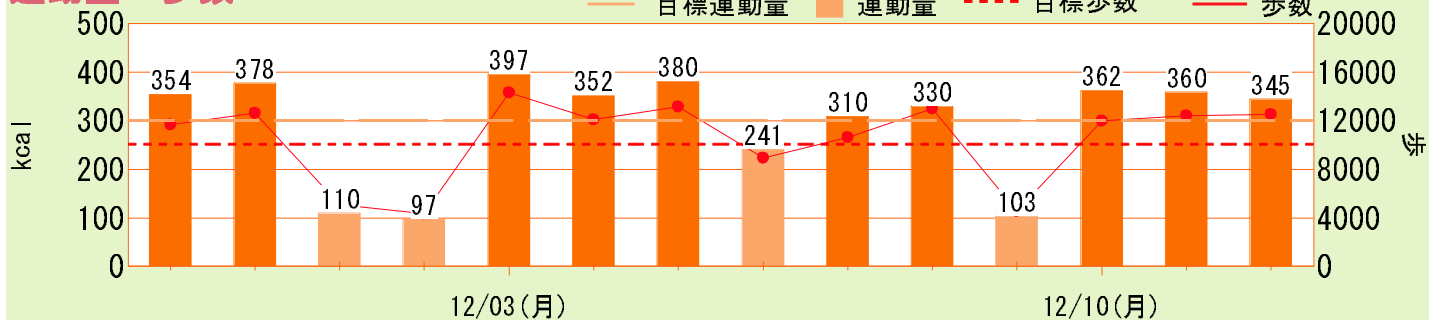
サマリーレポート

氏名	鈴木 一郎 様			印刷日	2014/03/13		
グループ名	共通			施設名			
性別	男性	年齢	39 才	身長	163 cm	体重	54.0 kg
基礎代謝	1341 kcal	標準体重	58.5 kg	BMI	20.3		
コメント							
記録期間	2007/11/29 - 2007/12/12			目標運動量	300 kcal	目標歩数	10000 歩
		運動量	290 kcal	歩数	10384 歩	総消費量	2105 kcal
有効な 13 日間の平均		運動量	397 kcal	歩数	14305 歩	活動時間	100.9 分
運動量最大日 (2007/12/03)		運動量	397 kcal	歩数	14305 歩	距離	7.8 km
					2209 kcal		10.9 km

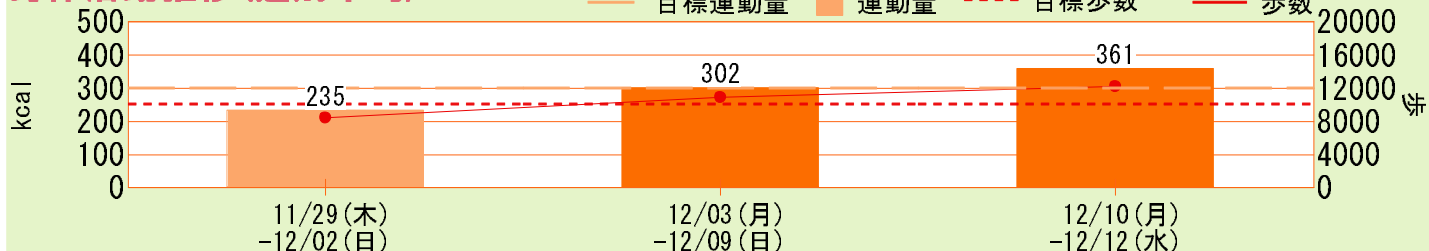
活動時間分布・距離



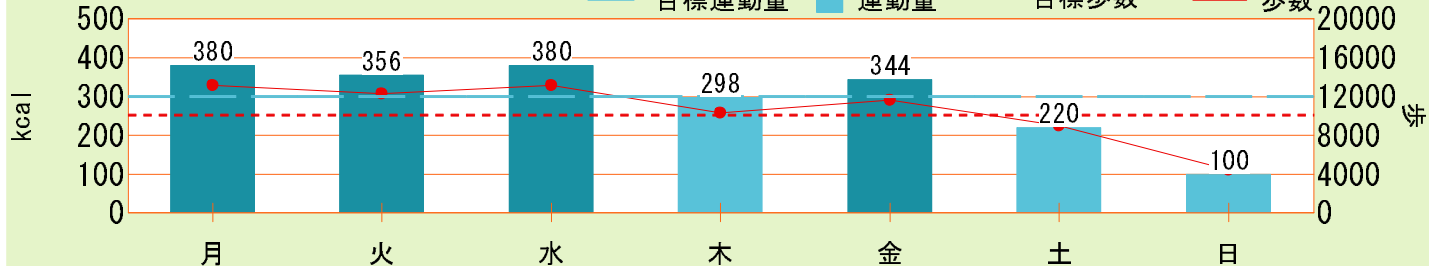
運動量・歩数



身体活動推移 (週別平均)



身体活動パターン (曜日別平均)

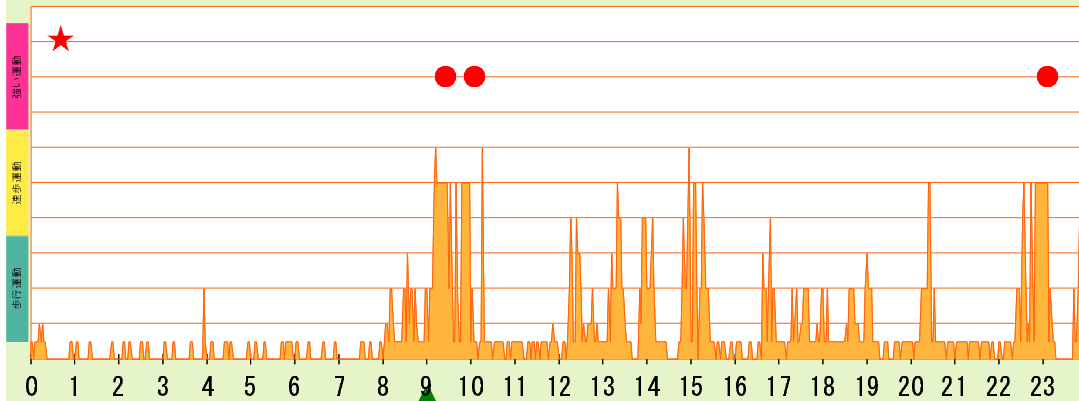


氏名	鈴木 一郎 様	印刷日	2014/03/13
グループ名	共通	施設名	

身体活動パターン

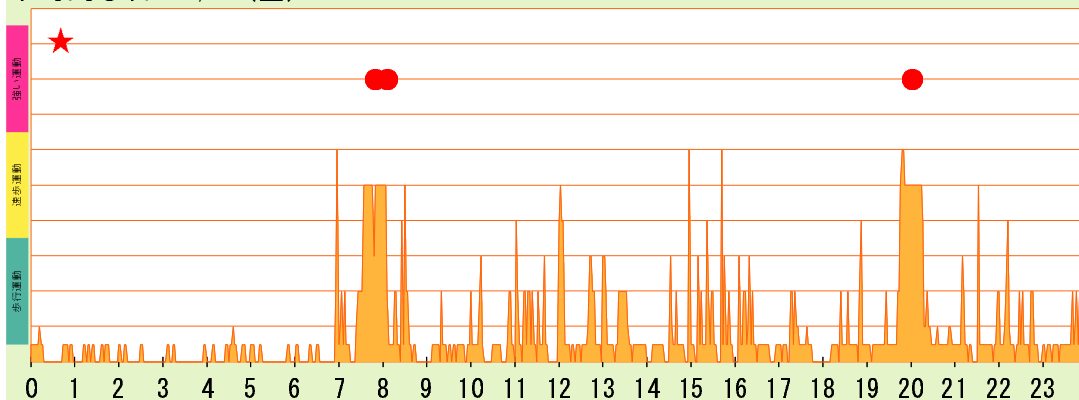
運動の判定 身体活動レベル4以上が10分以上継続した場合は ● 運動入力 ▲ イベント  
1日の合計時間20分以上は ★

最大の日 12/03(月)



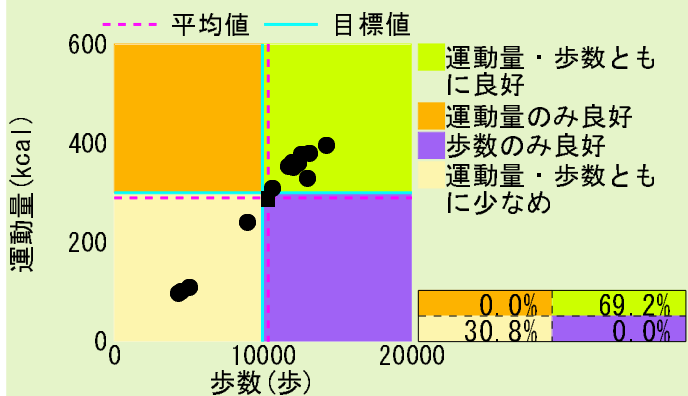
歩数: 14305歩 達成度 143%  
運動量: 397kcal 達成度 132%  
総消費量: 2209kcal  
活動時間: 139.4分  
活動時間合計(目標運動強度4-9): 50.1分  
距離: 10.9km  
エクササイズ 5.0Ex

平均的な日 12/07(金)

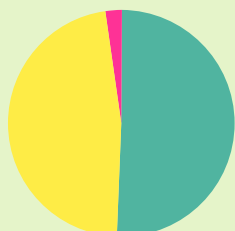
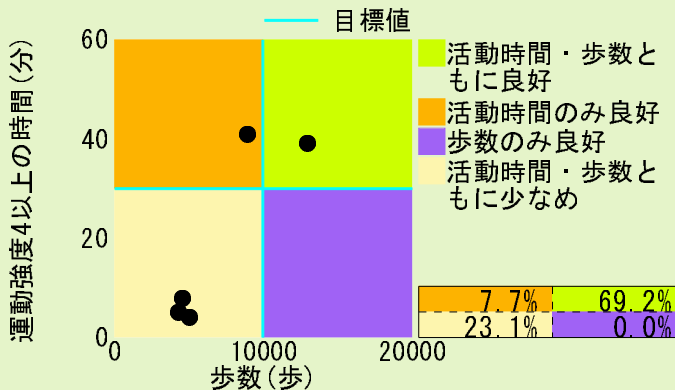


歩数: 10631歩 達成度 106%  
運動量: 310kcal 達成度 103%  
総消費量: 2111kcal  
活動時間: 97.2分  
活動時間合計(目標運動強度4-9): 43.9分  
距離: 7.8km  
エクササイズ 4.6Ex

テキパキ度



活発度



強い運動(7-9)	2.3 %	2.3 分
速歩運動(4-6)	47.0 %	47.4 分
歩行運動(1-3)	50.7 %	51.2 分

有効日数	13
指導者	ケンツ
LCバージョン	PLUS
CPUNo.	
メモリ	ループ
目標値変更	
メモ	

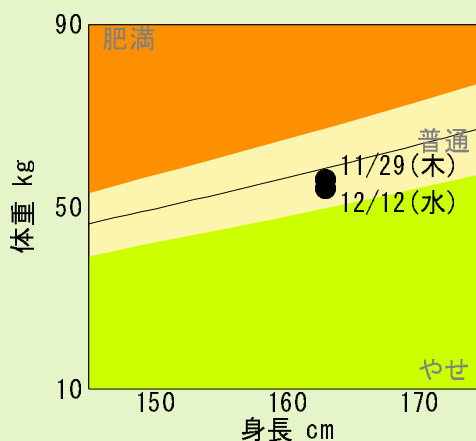
氏名	鈴木 一郎 様	印刷日	2014/03/13
グループ名	共通	施設名	

■体重

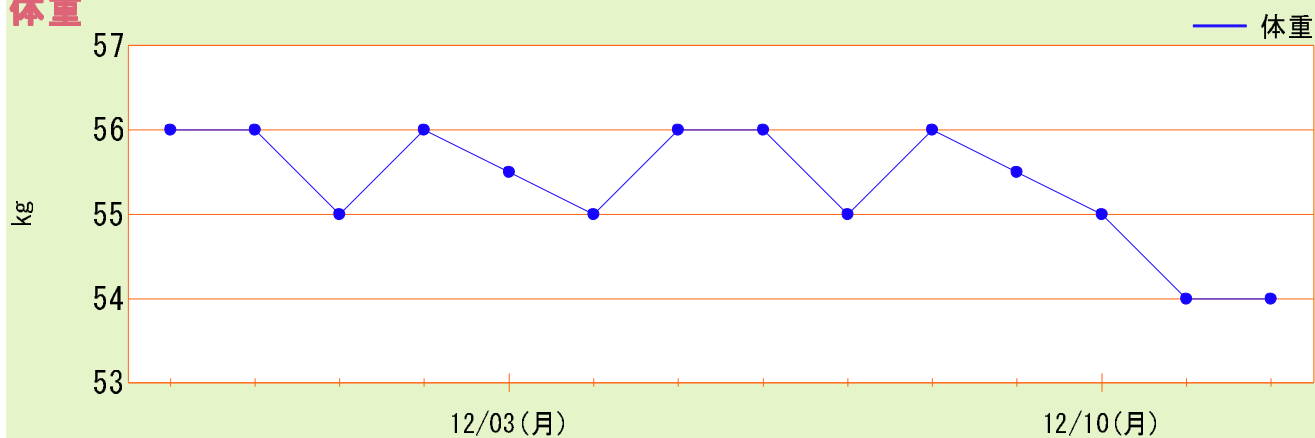
12/12(水)の体重は、54.0kgです。開始より2.0kg減少しています。  
標準体重は(BMI法より)58.5kgです。標準体重に比べ-4.5kgです。

■肥満度

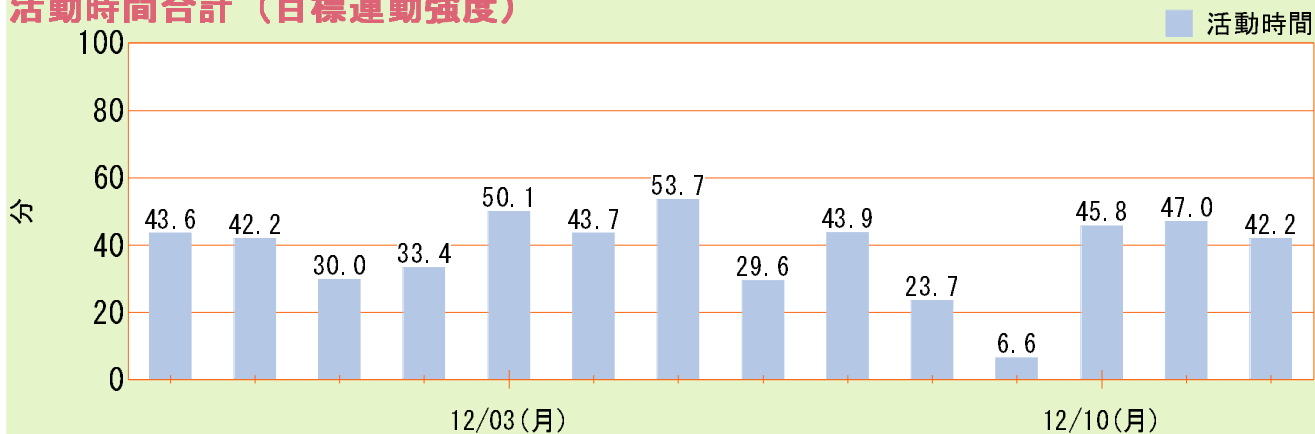
肥満度は11/29(木) -4.2%から12/12(水)-7.6%になり正常範囲です。  
(肥満度 : 正常範囲±15%)



体重



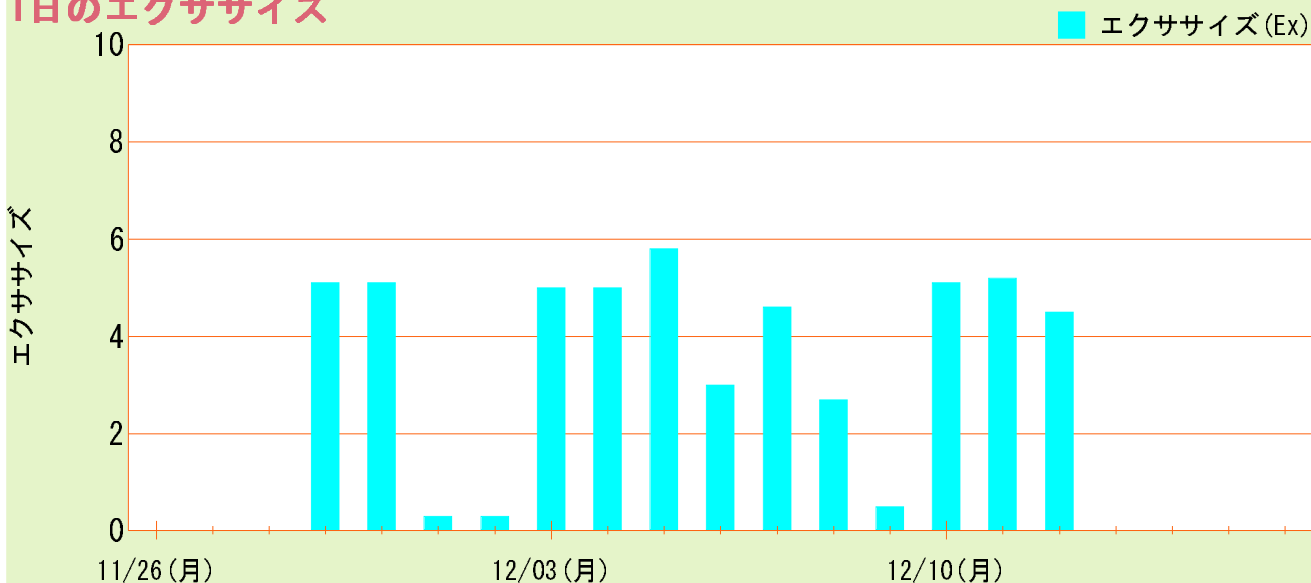
活動時間合計 (目標運動強度)



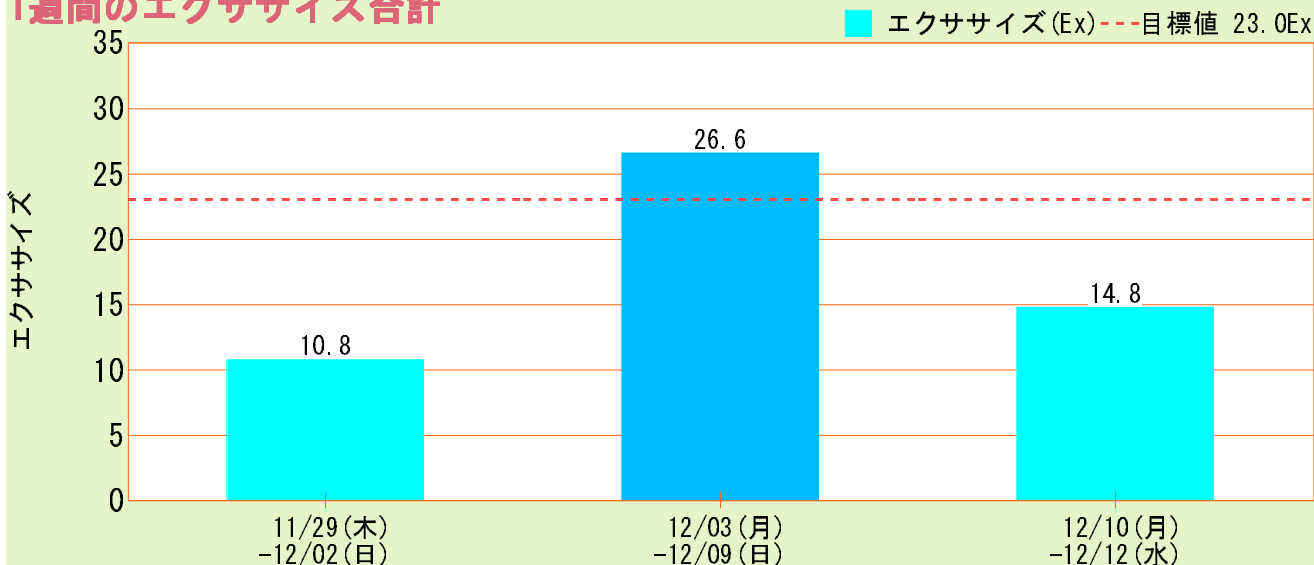
継続運動回数 (目標運動強度以上を10分以上継続)



### 1日のエクササイズ



### 1週間のエクササイズ合計



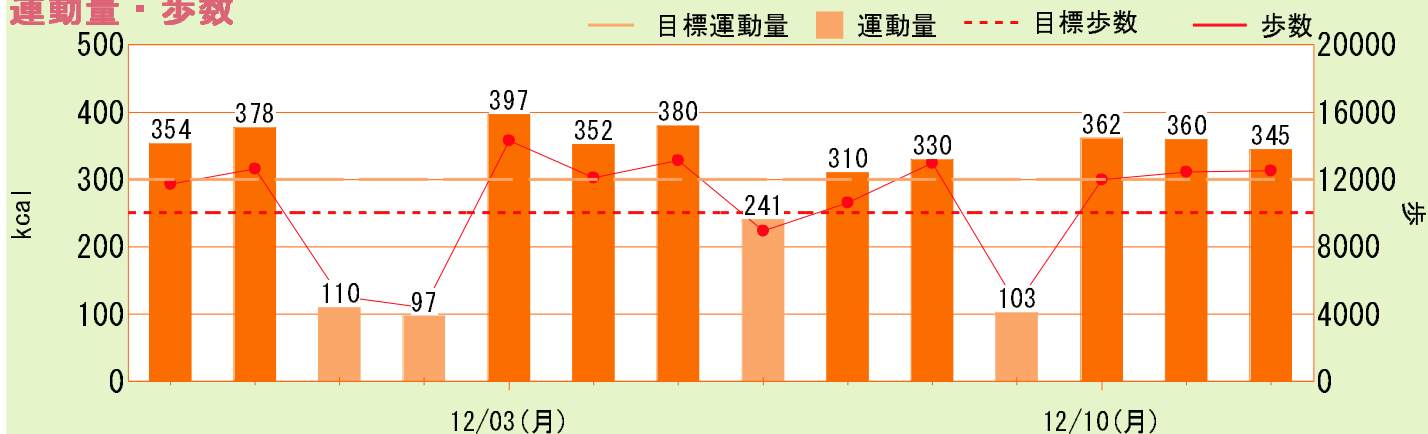
### エクササイズ集計表

単位：エクササイズ (Ex)

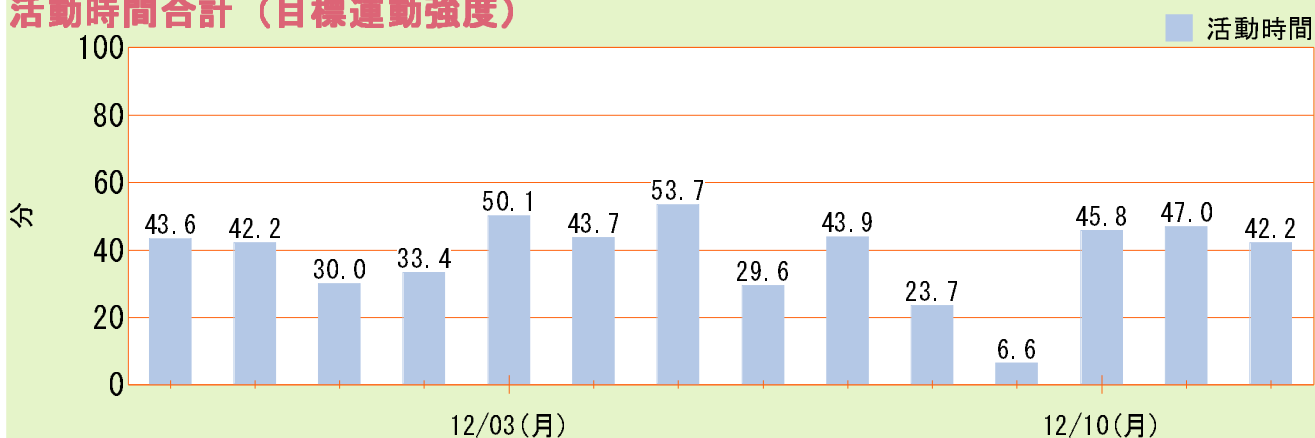
日付	11					12															
	26	27	28	29	30	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
1日合計				5.1	5.1	0.3	0.3	5.0	5.0	5.8	3.0	4.6	2.7	0.5	5.1	5.2	4.5				
1週間合計	10.8					26.6								14.8							

エクササイズ (Ex)：身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度 (メッツ) に身体活動の実施時間 (時) をかけたものです。  
 目標：週23エクササイズ (Ex) の活発な身体活動 (運動・生活活動) を行い、そのうち4エクササイズを活発な運動として下さい。

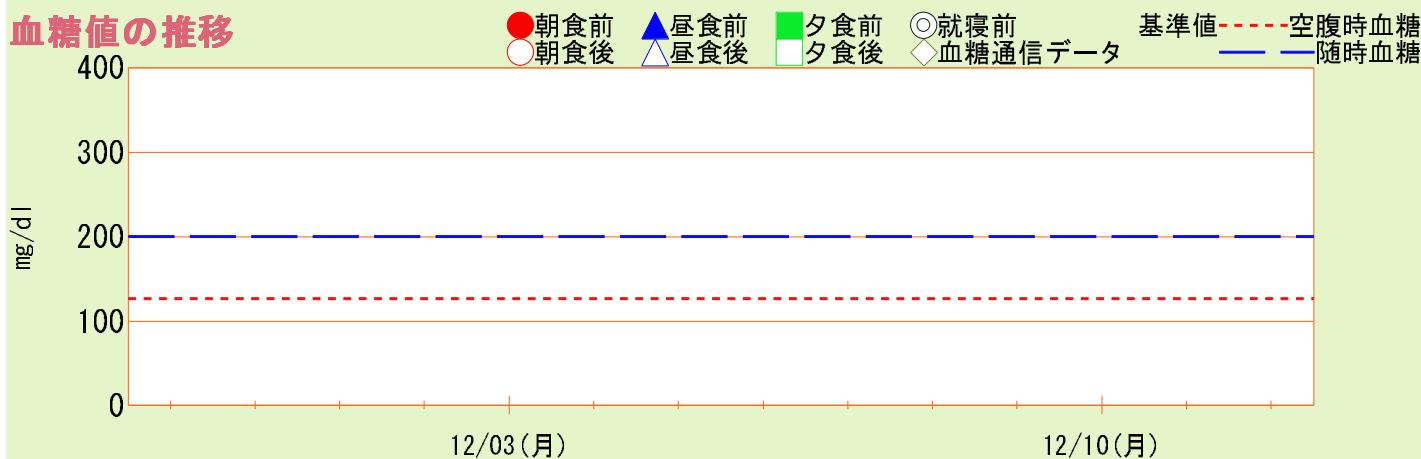
運動量・歩数



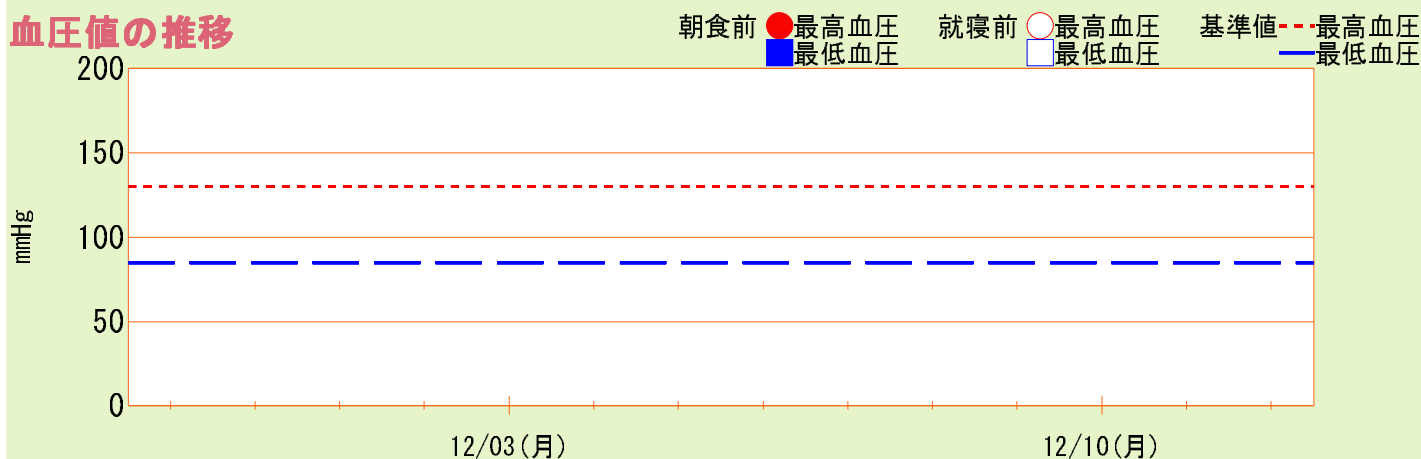
活動時間合計 (目標運動強度)



血糖値の推移



血圧値の推移



氏名	鈴木 一郎 様	印刷日	2014/03/13
グループ名	共通	施設名	

4日間の運動量



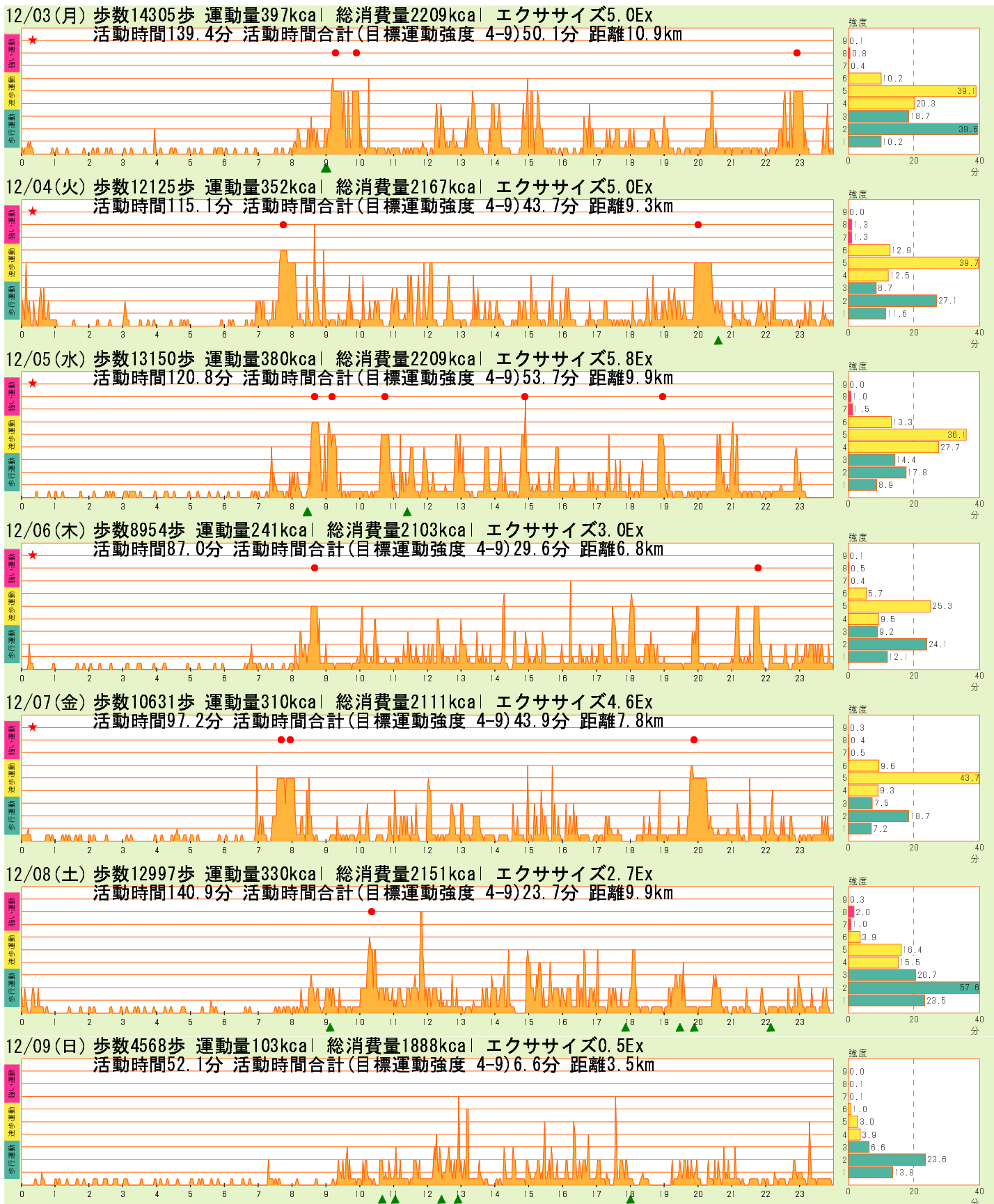
運動の判定 身体活動レベル4以上が10分以上継続した場合は● 運動入力 目標 1200 kcal  
 1日の合計時間20分以上は★ ▲イベント



7日間の運動量



運動の判定 身体活動レベル4以上が10分以上継続した場合は● 運動入力  
1日の合計時間20分以上は★ 目標 2100 kcal



ライフコーダレポート

身体活動レベルの日内変動 (第3週)

氏名	鈴木 一郎 様	印刷日	2014/03/13
グループ名	共通	施設名	

3日間の運動量



運動の判定 身体活動レベル4以上が10分以上継続した場合は● 運動入力  
1日の合計時間20分以上は★ ▲イベント

