

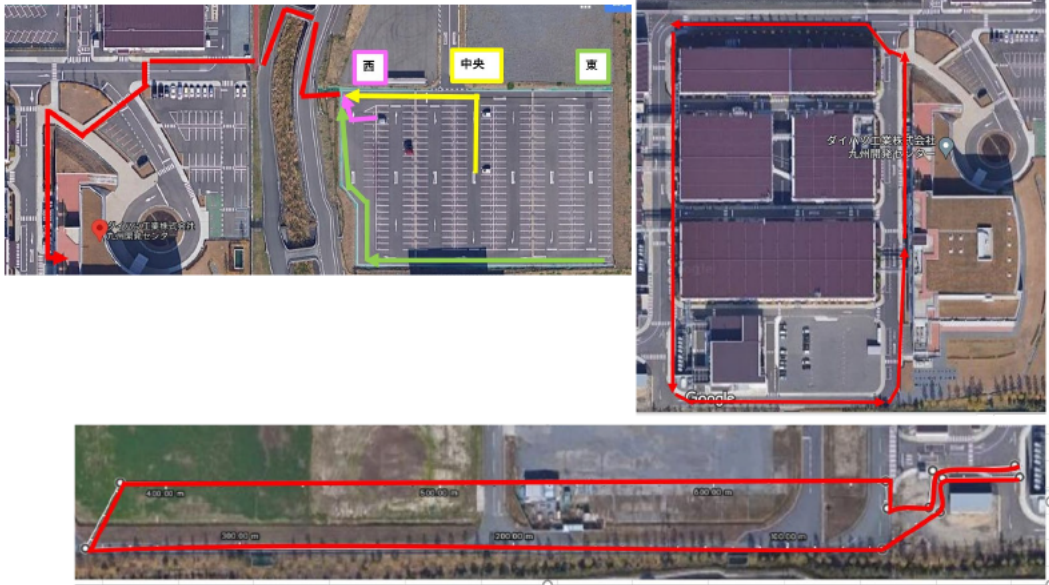
青色塗りつぶしのセルが計測値入力用です

1日の目標	30分00秒
歩速設定	5.0km/h

→ 約4000歩

経路選択	所要時間	距離	歩数
P_東側～技術館入口(往復)	10分00秒	903m	1,505歩
合計	10分00秒	903m	1,505歩
足りない運動量	20分00秒	1,667m	2,778歩

ブルダウンすると時間や距離、歩数が自動的に表示され、1日の合計歩数が凡そわかる



歩幅 平均60cm

足りない歩数も計算表でわかる

【あと、ちょっと足りない時の運動】

ご参考 →



[保健センター・各診療所ポータル - 運動についてのおすすめ情報一覧](#)