

対象期間：

2011 年 4 月 （ 4 月 1 日～ 4 月 30 日）

データ入力率：

77 % （ 30 日のうち 23 日入力有り）

測定値の変化

測定値の平均を前月と比べてみましょう。

測定指標	標準	3 月	4 月	差
体重	54.7 ～73.7 kg	62.6 kg	62.8 kg	+0.2 kg
BMI	18.5 ～24.9	21.2	21.3	+0.1
骨格筋率	32.9 ～35.7 %	36.1 %	36.4 %	+0.3 %
体脂肪率	10.0 ～19.9 %	20.1 %	20.0 %	-0.1 %
内臓脂肪レベル	1.0 ～ 9.0	5.4	5.5	+0.1
体年齢	- 才	32 才	32 才	0 才
基礎代謝	- kcal	1,512 kcal	1,518 kcal	+6 kcal

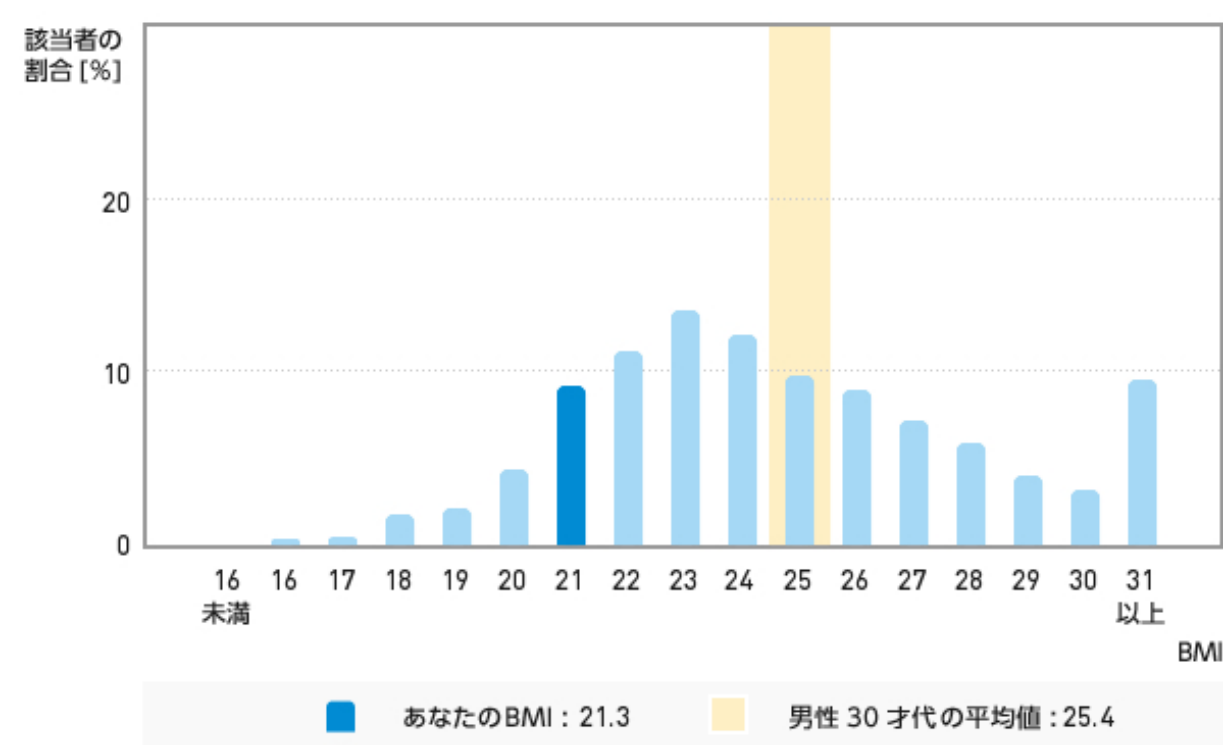
体重体組成のバランス

1 ヲ月の平均値で体重、骨格筋率、体脂肪率のバランスを見てみましょう。

		標準	標準
体重	62.8 kg		54.7 ～ 73.7 kg
骨格筋率	36.4 %		32.9 ～ 35.7 %
体脂肪率	20.0 %		10.0 ～ 19.9 %

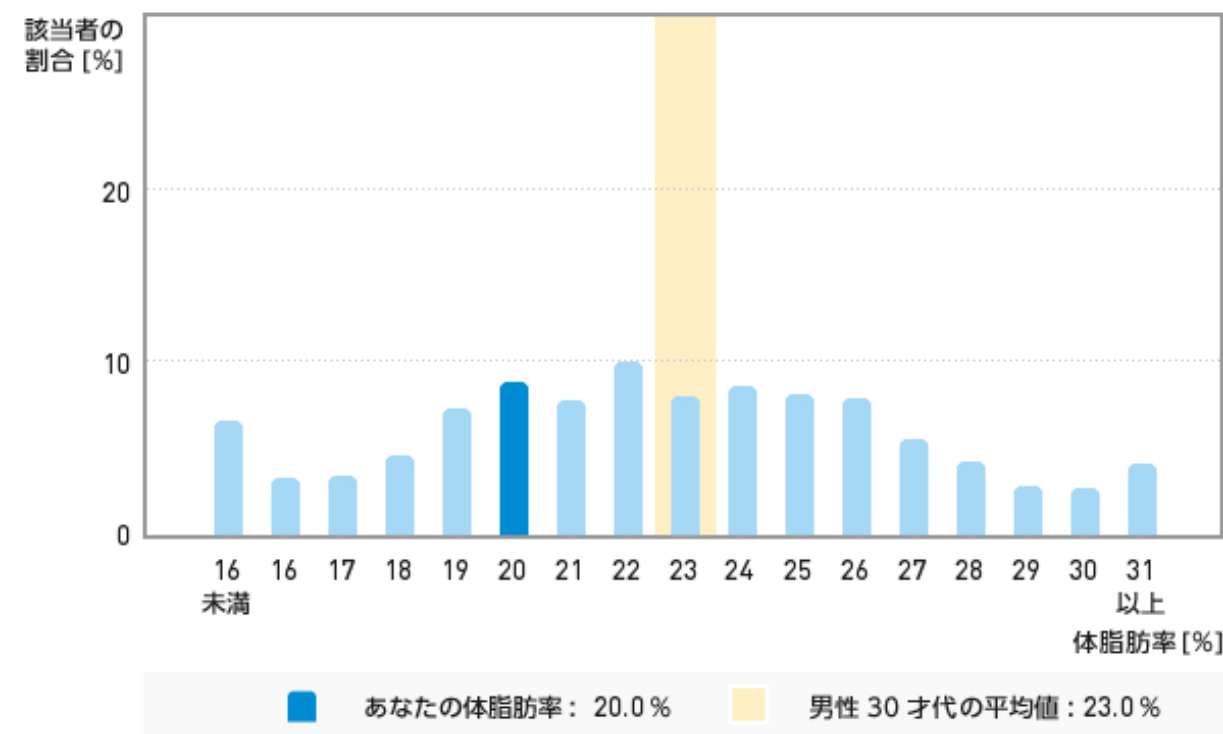
BMI ポジショニング

ウェルネスリンク会員（男性 30才代）のBMI分布と、あなたの位置を見てみましょう。



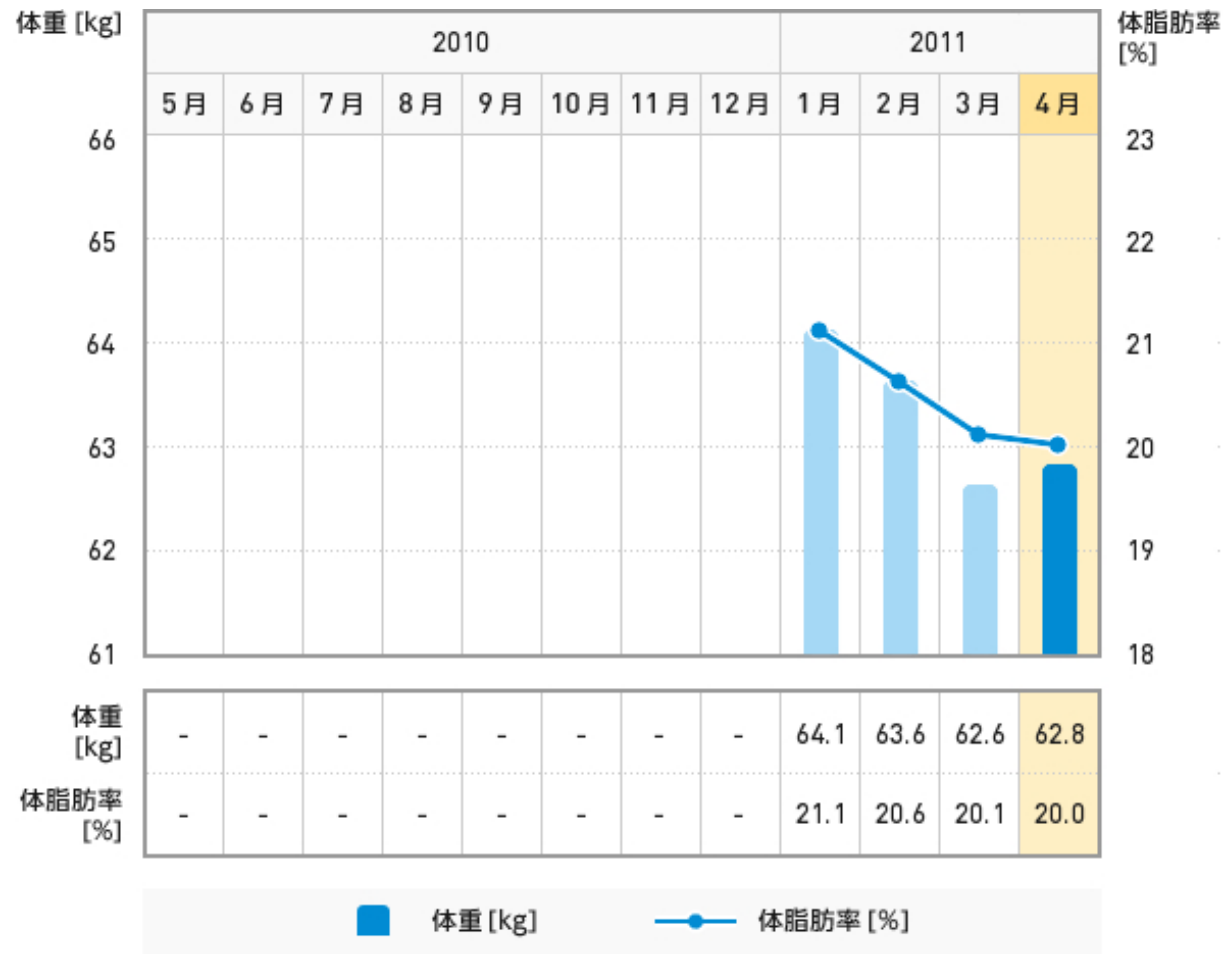
体脂肪率ポジショニング

ウェルネスリンク会員（男性 30才代）の体脂肪率の分布と、あなたの位置を見てみましょう。



体重、体脂肪率の変化

体重、体脂肪率の月ごとの平均値の変化を見ましょう。季節による変化などが見えてきます。
体重が増減しやすい時期を知っておくと、事前に対策を立てやすくなります。



対象期間： 2011 年 4 月 （ 4 月 1 日～ 4 月 30 日）
データ入力率： 97 % （ 30 日のうち 29 日入力有り）

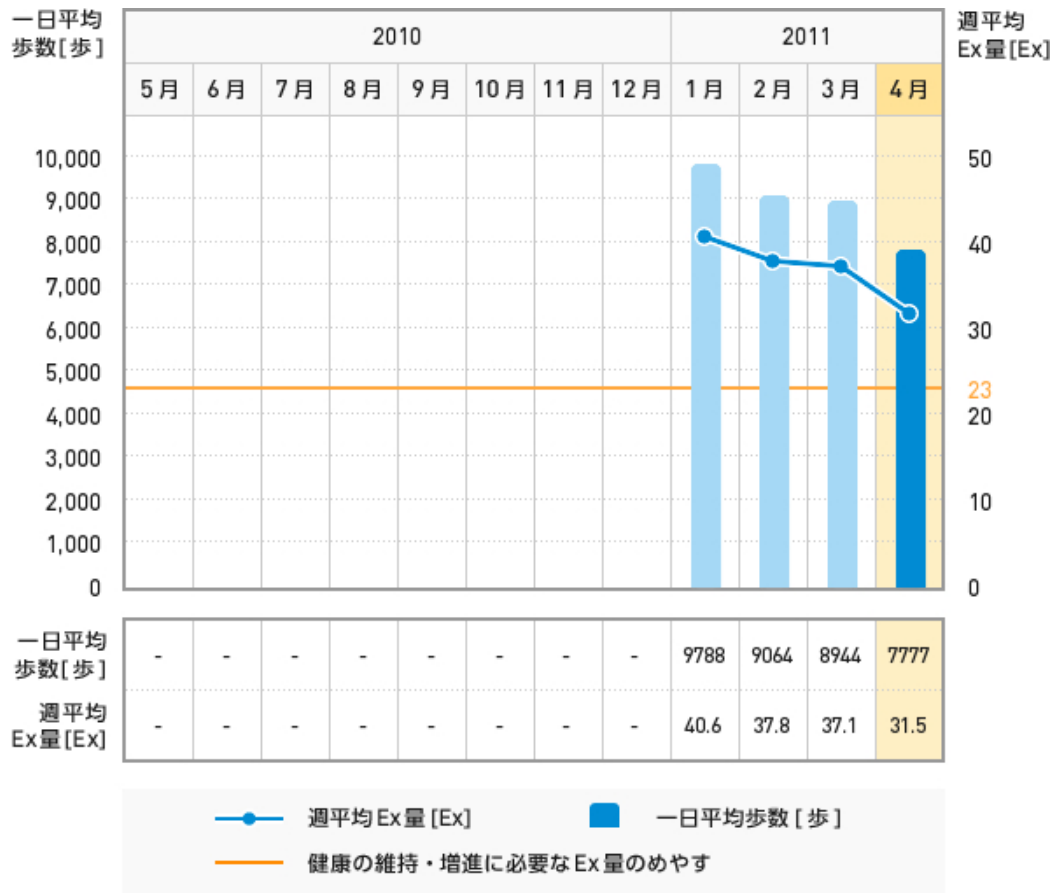
測定値の変化

測定値の平均を前月と比べてみましょう。

測定指標		3 月	4 月	差
一日平均	歩数	8,944 歩	7,777 歩	-1,167 歩
	しっかり歩数	7,463 歩	5,770 歩	-1,693 歩
	エクササイズ歩数	8,237 歩	6,896 歩	-1,341 歩
	歩行時間	95 分	95 分	0 分
	しっかり歩行時間	69 分	53 分	-16 分
	歩行距離	6.8 km	5.9 km	-0.9 km
	脂肪燃焼量	18.6 g	15.8 g	-2.8 g
	消費カロリー	279 kcal	240 kcal	-39 kcal
一週間平均	エクササイズ量	37.1 Ex	31.5 Ex	-5.6 Ex

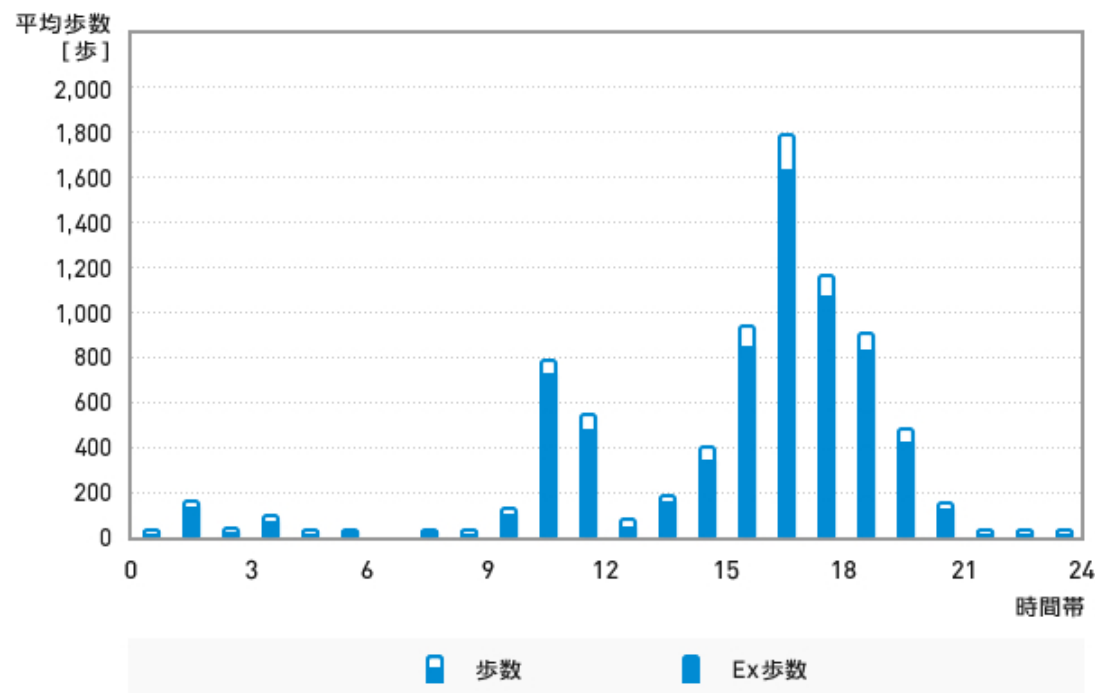
歩数とエクササイズ（Ex）量の変化

1 日平均歩数と、週平均エクササイズ（Ex）量の変化を月別に見てみましょう。



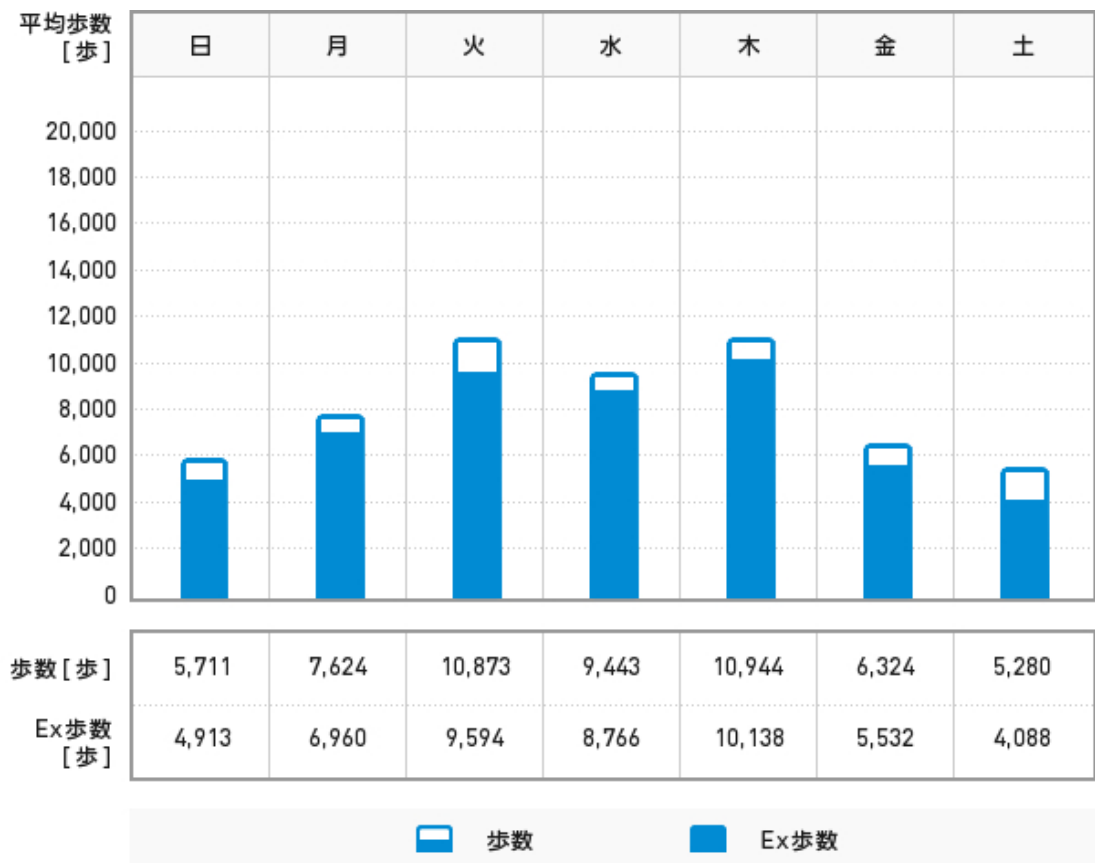
時間帯別歩行パターン

1ヵ月間の時間帯別の平均歩数を見てみましょう。歩く機会を増やしたいときの参考になります。



曜日別歩行パターン

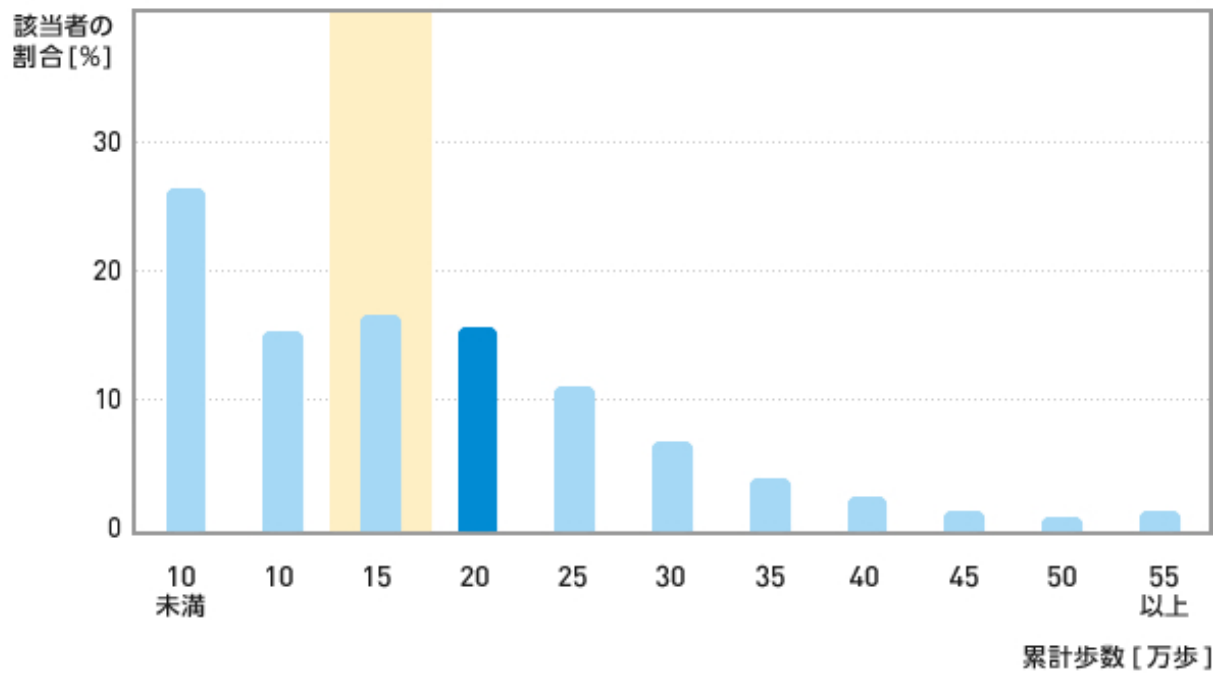
1ヵ月間の曜日別の平均歩数を見てみましょう。平日の歩数が少ない場合は週末カバーしたり、歩数の少ない曜日を見つけて増やしていく方法もあります。



月間歩数ランキング

ウェルネスリンク対応歩数計をご利用いただいている方を対象に、月ごとの累計歩数をランキングしたもの。ぜひウォーキングの楽しみの一つにしてチェックしてみましょう。

4月の歩数ランキング
3,451位 / 10,279人中



■ あなたの累計歩数： 225,521 歩
■ ウェルネスリンク会員の平均累計歩数： 187,575 歩