

資料1

観察期の測定評価

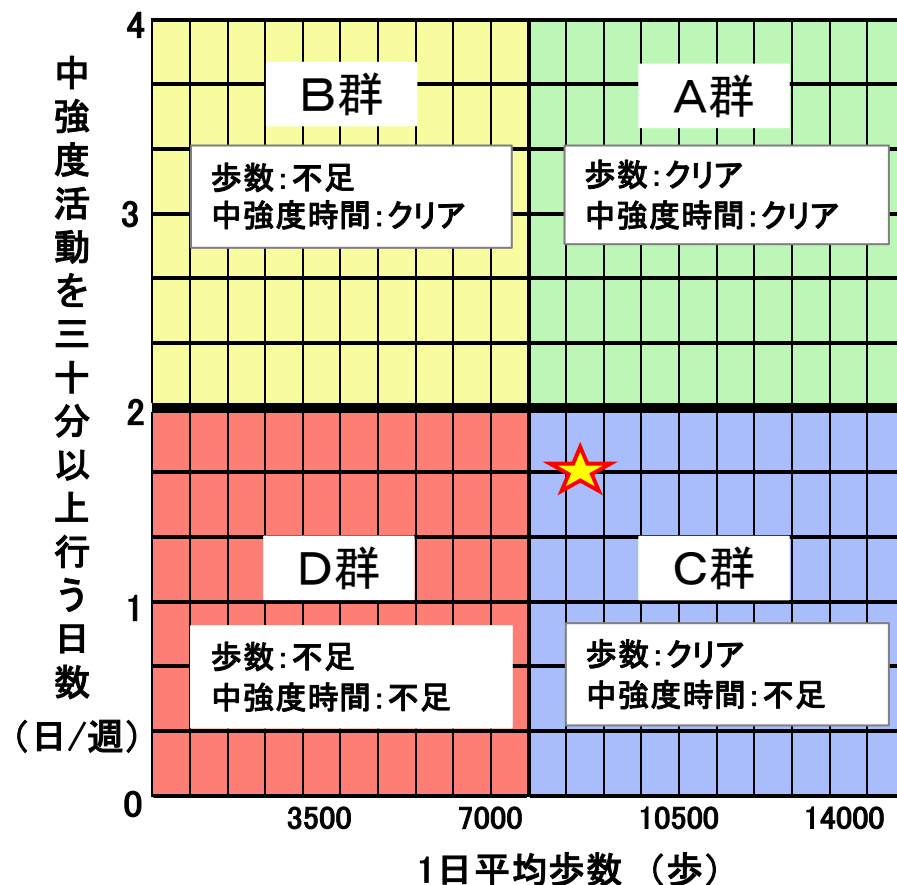
〇〇 〇〇 様 (72歳) 男性

1. 目標設定.

1日当たりの目標歩数	7000 歩
目標中強度活動時間	30分以上を週2回
1日当たりの目標歩行距離	5.1km
歩行テンポ	115歩/分
目標歩幅	73cm

2. 身体活動測定の評価

1日当たりの平均歩数	7986 歩
1日当たりの平均中強度活動時間	19.7分
中強度活動を30分以上行う日数	1.45日/週
1日当たりの平均歩行距離	5.3km
1日当たりの平均消費カロリー	207kcal
平均歩幅	66.4cm



評価コメント>

1日当たりの平均歩数は、目標値をクリアしていました。
中強度活動時間をもう少し増やせると理想的です。

資料2

観察期の1日当たりの歩数・中強度活動時間

〇〇 〇〇様(72歳)男性

