

健保組合 第48回ウォーキングキャンペーン記録用紙

※※※提出期限※※※
12月10日までに
健保組合へ提出してください

記号		番号	
氏名			

9月

日付	曜日	歩数
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
計		

10月

日付	曜日	歩数
1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	
計		

11月

日付	曜日	歩数
1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
計		

合計歩数

÷91日＝

平均歩数

キャンペーン参加前と比べて、
意識して歩くようになりましたか？

はい・いいえ・変わらない

★目標:6,000歩/1日

★この記録用紙はホームページからもダウンロードできます。