

健保組合 第52回ウォーキングキャンペーン記録用紙

★★提出期限★★
事業所 : 12月 日
健保組合 : 12月10日

記号		番号	
氏名			

9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	
計		

10月

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

11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		

合計歩数

平均歩数

÷91日＝

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

★日々の歩数は、端数調整をせずに実歩数をご記入ください。

★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。