

歩数記録用紙

ポイント
対象条件

ご家族等での使用の場合はコピーして頂くか、健康福祉課健康づくり係窓口にお申し出ください。

① 1 か月間**毎日記録**してください。

② 1 か月間の平均歩数が64歳以下は平均8,000歩以上、65歳以上は6,000歩以上であること。**平均歩数は天候等を考慮し20日で割ります。**

または日常生活にプラスして15分以上のウォーキング。

③月の途中からの開始でも良いです。必ず、1 か月間のうち20日以上ウォーキングを行ってください。



1 か月分 300ポイント

	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目	9 日目	10 日目	11 日目	12 日目	13 日目	14 日目	15 日目	16 日目
月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数(時間)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)
	17 日目	18 日目	19 日目	20 日目	21 日目	22 日目	23 日目	24 日目	25 日目	26 日目	27 日目	28 日目	29 日目	30 日目	31 日目	平均歩数 (分数)
月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
歩数(時間)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)

2 か月分 700ポイント

	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目	9 日目	10 日目	11 日目	12 日目	13 日目	14 日目	15 日目	16 日目
月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数(時間)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)
	17 日目	18 日目	19 日目	20 日目	21 日目	22 日目	23 日目	24 日目	25 日目	26 日目	27 日目	28 日目	29 日目	30 日目	31 日目	平均歩数 (分数)
月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
歩数(時間)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)

3 か月分 1200ポイント

	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目	9 日目	10 日目	11 日目	12 日目	13 日目	14 日目	15 日目	16 日目
月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数(時間)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)
	17 日目	18 日目	19 日目	20 日目	21 日目	22 日目	23 日目	24 日目	25 日目	26 日目	27 日目	28 日目	29 日目	30 日目	31 日目	平均歩数 (分数)
月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
歩数(時間)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)	歩 (分)

年 月 日提出 氏名 (性別) 男 女 年齢 歳 カード会員番号 獲得ポイント P