

# 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