

みんなの健康づくり応援事業～かまいし健康チャレンジポイント～

歩いて！健康寿命を延ばそう



登録 No.		
氏名		
年齢	歳	男・女

歩数記録表

(ヤング・ミドルコース)

<目標歩数>

1日で 男性: **9,000歩**女性: **8,500歩**以上で **1P**

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日



- ①ウォーキングをした日の歩数を日別に記入して下さい。
- ②1日の目標歩数は、男性:9,000歩、女性:8,500歩です。
達成できた日にマークをつけましょう。
- ③1日の目標歩数を達成した場合、1ポイント付与されます。



ポイント数

ポイント