



歩数記録表

紙カード版

<目標歩数>

65歳未満の方

65歳以上の方

1日で 男性: **9,000歩**

1日で 男性: **7,000歩**

女性: **8,500歩**

女性: **6,000歩**

氏名
年齢 歳 男・女

	月分
--	----

毎日記録をつけて健康習慣!



1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
29日	30日	31日				

ポイント付与期限は翌月末です。
お近くの生活応援センターか健康推進

ポイント数

確認部署受付印
