

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 (シニアコース)

<目標歩数>

1日で 男性: 7,000歩

女性: 6,000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:7,000歩、女性:6,000歩です。
- 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
-------	------