



歩数記録表

<目標歩数>

65歳未満の方

1日で **8,000歩**

65歳以上の方

1日で **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保険課までカードと一緒に持ちください。

ポイント数

確認部署受付印