

しゅうなんチャレンジウォーキング 歩数記録表

周南市健康づくり推進課 行 FAX 0834-22-8555

ふりがな 氏名		グループ名	
住所			電話

★12月25日(金)までに 来所、電話、FAX、ホームページ、メールのいずれかで合計歩数のご報告をお願いします。
 メールは「kenkozo@city.shunan.lg.jp」宛てに、件名「チャレンジウォーキング」と入力し、記録表を添付して送信してください。
 本文に直接打ち込む場合は、氏名、グループ名、連絡先、合計歩数、アンケート内容の入力をお願いします。



※ 歩数は、生活歩数を含めた1日の総歩数をご記入ください。

11月1日～11月30日		
日	曜	歩数(歩)
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
合計		歩

12月1日～12月20日		
日	曜	歩数(歩)
1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
合計		歩

歩数または時間のどちらかを記入しよう！
 歩数計がない場合は、
 時間を記録し、合計時間(分)×100
 で歩数に換算してみよう♪



※自動計算歩数記録表(消費カロリーも自動計算)は市ホームページからダウンロードできます。

50日間の合計	11月の合計歩数	+	12月の合計歩数	=	50日間の合計歩数	÷	50	=	1日の平均歩数
---------	----------	---	----------	---	-----------	---	----	---	---------

チャレンジウォーキングについてアンケート

Q1	意識的に体を動かすように心がけるようになりましたか	1.はい	2.いいえ
Q2	アプリを使用しましたか	1.はい	2.いいえ
	→「1.はい」とお答えの方へ どのアプリを使用しましたか	1.やまぐち健幸アプリ	2.その他 ()
Q3	今後もウォーキングを続けていこうと思えますか	1.はい	2.いいえ
Q4	そのほか、ご意見やご感想があれば、ご記入ください		