

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		大正			
氏名		昭和	年	月	日
グループ登録者	グループ名 ()	平成			

★歩数ランキングは翌月中旬頃に市ホームページに掲載します！お楽しみに♪


※ 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。

10月1日～10月31日			
日	曜	歩数(歩)	メモ
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		
31	火		
10/1～10/31の合計			歩
今期のひとこと			
提出期限：11月6日（月）			

11月1日～11月30日			
日	曜	歩数(歩)	メモ
1	水		
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月		
7	火		
8	水		
9	木		
10	金		
11	土		
12	日		
13	月		
14	火		
15	水		
16	木		
17	金		
18	土		
19	日		
20	月		
21	火		
22	水		
23	木		
24	金		
25	土		
26	日		
27	月		
28	火		
29	水		
30	木		
11/1～11/30の合計			歩
今期のひとこと			
提出期限：12月6日（水）			

12月1日～12月15日			
日	曜	歩数(歩)	メモ
1	金		
2	土		
3	日		
4	月		
5	火		
6	水		
7	木		
8	金		
9	土		
10	日		
11	月		
12	火		
13	水		
14	木		
15	金		
12/1～12/15の合計			歩
期間中の合計			歩
提出期限：12月25日（月）			

チャレンジを終えての感想

ちょっと豆知識 

今より1日1,500歩増加すると…

- ★ 生活習慣病の発症及び死亡リスクが2% 減少！
- ★ 収縮期血圧が約1.5mmHg 減少！

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