

# しゅうなんチャレンジウォーキング 記録表

名前

一般的な歩行の速度を4kmとすると、  
10分間で約1,000歩になります。

しゅうなんチャレンジウォーキング  
のホームページはこちら！



チャレンジしたらしゅうなん健康マイレージ  
に応募して豪華賞品をGETしよう！



ホームページで、しゅうなん健康  
マイレージに応募する場合は  
こちらから！



周南市健康づくり推進課(徳山保健センター内)  
〒745-0005 周南市児玉町1-1  
電話 0834-22-8553 FAX 0834-22-8555  
メール [kenkoso@city.shunan.lg.jp](mailto:kenkoso@city.shunan.lg.jp)

月	合計	歩
日	歩数	メモ・気づき
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
計		歩

月	合計	歩
日	歩数	メモ・気づき
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
計		歩