

しゅ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	〒			
50日間の合計	11月の歩数 〔 歩〕	+	12月の歩数 〔 歩〕	= 合計歩数 〔 歩〕

★歩数ランキングは1月下旬頃に市ホームページに掲載します！お楽しみに♪

★12月27日(木)までに 来所、電話、FAX、Eメールのいずれかで合計歩数をご報告ください。
Eメールの場合は「kenkoso@city.shunan.lg.jp」に記録表を送るか、メール本文に氏名・住所・グループ名(グループ登録者のみ)・50日間の合計歩数を記載して送ってください。



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

12月1日～12月20日			
日	曜	歩数(歩)	メモ
1	土		
2	日		
3	月		
4	火		
5	水		
6	木		
7	金		
8	土		
9	日		
10	月		
11	火		
12	水		
13	木		
14	金		
15	土		
16	日		
17	月		
18	火		
19	水		
20	木		
12/1～12/20の合計			歩
チャレンジを終えての感想			

ウォーキング豆知識

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！



残り 20日！
無理せず、頑張ろう♪

※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。