

# 歩数チャレンジ記録表



【1日の目標歩数】18～64歳：8,000歩以上、65歳以上：6,000歩以上

★目標歩数を超えた日のみ、ご記入ください。

	日付	歩数
1日目		
2日目		
3日目		
4日目		
5日目		
6日目		
7日目		
8日目		
9日目		
10日目		
ポイント獲得確認日 (健康福祉課記入欄)		年 月 日

	日付	歩数
1日目		
2日目		
3日目		
4日目		
5日目		
6日目		
7日目		
8日目		
9日目		
10日目		
ポイント獲得確認日 (健康福祉課記入欄)		年 月 日

	日付	歩数
1日目		
2日目		
3日目		
4日目		
5日目		
6日目		
7日目		
8日目		
9日目		
10日目		
ポイント獲得確認日 (健康福祉課記入欄)		年 月 日

	日付	歩数
1日目		
2日目		
3日目		
4日目		
5日目		
6日目		
7日目		
8日目		
9日目		
10日目		
ポイント獲得確認日 (健康福祉課記入欄)		年 月 日

※ご自身の健康状態や体力、天候等を考慮し、無理のない範囲での参加をお願いいたします。

【問い合わせ先：健康福祉課健康長寿推進係48-3130】

# 歩数チャレンジ記録表



【1日の目標歩数】18～64歳：8,000歩以上、65歳以上：6,000歩以上

★目標歩数を超えた日のみ、ご記入ください。

	日付	歩数
1日目		
2日目		
3日目		
4日目		
5日目		
6日目		
7日目		
8日目		
9日目		
10日目		
ポイント獲得確認日 (健康福祉課記入欄)		年 月 日

	日付	歩数
1日目		
2日目		
3日目		
4日目		
5日目		
6日目		
7日目		
8日目		
9日目		
10日目		
ポイント獲得確認日 (健康福祉課記入欄)		年 月 日

	日付	歩数
1日目		
2日目		
3日目		
4日目		
5日目		
6日目		
7日目		
8日目		
9日目		
10日目		
ポイント獲得確認日 (健康福祉課記入欄)		年 月 日

	日付	歩数
1日目		
2日目		
3日目		
4日目		
5日目		
6日目		
7日目		
8日目		
9日目		
10日目		
ポイント獲得確認日 (健康福祉課記入欄)		年 月 日

※ご自身の健康状態や体力、天候等を考慮し、無理のない範囲での参加をお願いいたします。

【問い合わせ先：健康福祉課健康長寿推進係48-3130】