



# 「自分の1日の歩数を知ろう！」

あなたは1日に自分がどれくらい歩いているかご存知ですか？  
お手持ちの歩数計で連続した30日間、歩数を記録してみましょう。

## ★参加方法★

本用紙裏面の「歩数記録シート」に連続した30日間の歩数を自身で記入する。

※自身の歩数計を使用。スマートフォンのアプリケーションでも可。

※あまり歩かなくて歩数が少ない日も、現状を知ることが目的なので記入してください。

◎今の自分の1日の歩数を知ることで、健康づくりのきっかけにお役立てください◎

20歳以上の方は、ヤマトン健康ポイントが5Pもらえます

【取得方法】

30日間記録をした「歩数記録シート」をヤマトン健康ポイントカードにホッチキスで留める

※年度内1回のみポイント付与となります※



大和市イベントキャラクター ヤマトン



**1年に1回など定期的に  
自分の今の1日の歩数をチェックしてみましょう**

大和市健康づくり推進課  
健康施策・歩こう係  
046-260-5803