

30日間記録をして、自分の歩数を知ろう！

GOAL!

步

•

步

步

止

25日目!

步

步

步

步

步

あともう少し!

20日目!

步

步

步

步

步

折り返し地点

15日目!

步

步

步

步

步

10日目!

步

步

START!

步

步

步

步

5日目!

步

步

步

步

キリトリ

- ✓ 用紙は A4 サイズをご使用ください。
- ✓ 印刷後、キリトリ線に沿って切り取ってご使用ください。

「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。

※あまり歩くことが出来ず、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、健康づくりのきっかけにお役立てください♪

★健康ポイントを貯めて、もっと楽しく健康づくり

20歳以上の方は、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と、5ポイント取得出来ます。ただしポイントにできるのは、それぞれの抽選毎に1回までですのでご注意ください。



大和市イベントキャラクター
ヤマトン



定期的に「自分の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
健康施策推進係
046-260-5803