

歩数記録シート

30日間記録をして、自分の歩数を知ろう!

GOAL! 30日間記録達成! お疲れ様でした!

月 日 歩

25日!

月 日 歩

あともう少し!

20日!

月 日 歩

まだまだこれから!

10日!

月 日 歩

15日!

月 日 歩

START!

月 日 歩

5日!

月 日 歩

月 日 歩

折り返し地点

山折り

「自分の1日の歩数を知ろう!」

あなたは1日に自分から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てください♪

★健康ポイント貯めて、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」をマツケ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。

(抽選は、7・10・1・4月の4回です。)

3か月に1回、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



大和市ポイントクラブ
マツケン

