

小城市民ミリオンウォーキング歩数記録表

4ヵ月で100万歩をめざします！

記録表の付け方

- 月を記入します。
- 毎日の歩数を記入します。

月		(小計 歩)
日	歩数	
1	歩	
2	歩	
3	歩	
4	歩	
5	歩	
6	歩	
7	歩	
8	歩	
9	歩	
10	歩	
11	歩	
12	歩	
13	歩	
14	歩	
15	歩	
16	歩	
17	歩	
18	歩	
19	歩	
20	歩	
21	歩	
22	歩	
23	歩	
24	歩	
25	歩	
26	歩	
27	歩	
28	歩	
29	歩	
30	歩	
31	歩	

月		(小計 歩)
日	歩数	
1	歩	
2	歩	
3	歩	
4	歩	
5	歩	
6	歩	
7	歩	
8	歩	
9	歩	
10	歩	
11	歩	
12	歩	
13	歩	
14	歩	
15	歩	
16	歩	
17	歩	
18	歩	
19	歩	
20	歩	
21	歩	
22	歩	
23	歩	
24	歩	
25	歩	
26	歩	
27	歩	
28	歩	
29	歩	
30	歩	
31	歩	

月		(小計 歩)
日	歩数	
1	歩	
2	歩	
3	歩	
4	歩	
5	歩	
6	歩	
7	歩	
8	歩	
9	歩	
10	歩	
11	歩	
12	歩	
13	歩	
14	歩	
15	歩	
16	歩	
17	歩	
18	歩	
19	歩	
20	歩	
21	歩	
22	歩	
23	歩	
24	歩	
25	歩	
26	歩	
27	歩	
28	歩	
29	歩	
30	歩	
31	歩	

月		(小計 歩)
日	歩数	
1	歩	
2	歩	
3	歩	
4	歩	
5	歩	
6	歩	
7	歩	
8	歩	
9	歩	
10	歩	
11	歩	
12	歩	
13	歩	
14	歩	
15	歩	
16	歩	
17	歩	
18	歩	
19	歩	
20	歩	
21	歩	
22	歩	
23	歩	
24	歩	
25	歩	
26	歩	
27	歩	
28	歩	
29	歩	
30	歩	
31	歩	

月		(小計 歩)
日	歩数	
1	歩	
2	歩	
3	歩	
4	歩	
5	歩	
6	歩	
7	歩	
8	歩	
9	歩	
10	歩	
11	歩	
12	歩	
13	歩	
14	歩	
15	歩	
16	歩	
17	歩	
18	歩	
19	歩	
20	歩	
21	歩	
22	歩	
23	歩	
24	歩	
25	歩	
26	歩	
27	歩	
28	歩	
29	歩	
30	歩	
31	歩	



住所	
氏名	
電話番号	—
年齢・性別	



合計歩数	
	歩

こんなときはSTOP!

いつもより疲れやすい、身体がだるいなど
調子が良くないときは無理をせず休みましょう。

健康づくり応援団

小城市健康増進課・健康づくり係

TEL 37-6106