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



住　所	
氏　名	
電話番号	ー
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
小城市健康福祉課・健康増進係
TEL　37－6106