

のぼりべつ後期 健康チャレンジウオーキング2024 歩数記録表

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	1週間の合計
							歩
8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	1週間の合計
							歩
15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目	1週間の合計
							歩
22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	1週間の合計
							歩
29日目	30日目						1週間の合計
							歩

チャレンジウオーキング1か月の歩数

歩

ふりがな	
氏名	
生年月日	昭和・平成 年 月 日 (歳)
住所	〒 登別市 町 丁目 番地
電話	

ご記入後、7月1日～12日までにご提出ください。

提出先：登別市健康長寿グループ
鷺別支所
登別支所
市民プールらくあ



【アンケートにご協力ください】

1. 1か月間歩数計をつけてみて、意識的に体を動かすようになりましたか？
①はい ②いいえ ③変わらない
2. ウォーキングを取り組んでみて、健康状態や健康に関する意識に変化がありましたか？
①あった ⇒ (内容)
②なかった
3. あなたは、健康のために1日30分以上の運動をしていますか？
①ほぼ毎日している
②月に数回している
③していない
4. チャレンジウォーキングに参加した感想をお聞かせください。