

のぼりべつこくほ 健康チャレンジウオーキング2025 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	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
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	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
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	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
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	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
29日目	30日目	チャレンジウオーキング1か月間の歩数 合計 歩 					1週間の合計
歩	歩						歩
kg	kg						

※体重は希望者のみ記入してください。

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	
希望賞品	☐ 20万歩以上賞(合計 20 万歩以上) ☐ 15 万歩以上賞(合計 15 万歩以上) ☐ 10 万歩以上賞(合計 10 万歩以上) ☐ 5 万歩以上賞(合計 5 万歩以上) 1か月の合計歩数に応じて、ご希望の賞品1つに○をつけてください。 記載内容に不備がある場合は、こちらで賞品を選ばせていただきます。

ご記入後、7月1日(火)～11日(金)にご提出ください。

提出先：国民健康保険グループ（市役所4番窓口）
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か月間歩数を計測して、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. 1か月間ウォーキングに取り組んで、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。