

令和 年 月

健康チャレンジ歩数記録表

START !

氏 名
生年月日 年 月 日 (歳)

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

1か月間継続し歩数を記録し、国保年金課に提出してね！

GOAL !

