

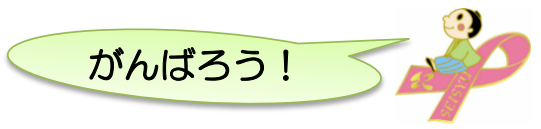
# ◆ チャレンジ100万歩 2021 ◆

チーム名
氏名

## 歩数記録表

- ① まず目標を決め、下段の「目標歩数」欄: □内に目標歩数を記入して下さい  
 ② 毎日の歩数を日別に記入して下さい。  
 ③ 1週間経過後、「1週間の合計歩数」欄へ1週間の合計歩数を記入して下さい。  
 ④ チャレンジ終了後、「チャレンジの合計歩数」欄へチャレンジした31日間の合計歩数を記入して下さい。

							1週間の合計歩数						
10月1日(金)	10月2日(土)	10月3日(日)	10月4日(月)	10月5日(火)	10月6日(水)	10月7日(木)	歩						
10月8日(金)	10月9日(土)	10月10日(日)	10月11日(月)	10月12日(火)	10月13日(水)	10月14日(木)	歩						
10月15日(金)	10月16日(土)	10月17日(日)	10月18日(月)	10月19日(火)	10月20日(水)	10月21日(木)	歩						
10月22日(金)	10月23日(土)	10月24日(日)	10月25日(月)	10月26日(火)	10月27日(水)	10月28日(木)	歩						
10月29日(金)	10月30日(土)	10月31日(日)	<table border="1"> <tr> <td>目標歩数:</td> <td> </td> <td>万歩</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table>				目標歩数:		万歩				歩
目標歩数:		万歩											



チャレンジ (31日間) の合計歩数	歩
--------------------------	---

紀の川市健康づくり11か条

第4条 日ごろから意識的に歩きましょう・動きましょう! 「運動習慣! まず一歩から」