＿＿月　歩数アップサポート記録用紙

名前：	記録用紙ご提出後に用紙の返却を希望される方はチェック✓⇒ ☐
住所：〒	

～条件を達成して特典GET！～
① 歩数：1日8000歩以上
② ①の達成日：月に10日以上
③ 期間：10～12月の3か月間連続

～ポイント～
急に歩数を増やすと筋肉や関節に負担がかかります。慣れてきたら徐々に増やしましょう♪

日	曜日	歩数	自由記載※
例	月	8,120	買い物、体調〇
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

日	曜日	歩数	自由記載※
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

※自由記載欄は体重や体調など自由にご記入ください。

◆1日8000歩以上歩いた日数　：　　日

翌月10日までに
保健センターに提出するゾウ！

◆歩いた感想、変化などあれば、ご自由にご記入下さい。

お近くの保健センターへご提出ください。（ご持参・郵送・FAX）
山口市保健センター　（TEL：083-921-2666、FAX：083-921-2672）
小郡保健福祉センター　（TEL：083-973-8147、FAX：083-973-8280）
徳地保健センター　（TEL：0835-52-1114、FAX：0835-52-0444）
阿東保健センター　（TEL：083-956-0993、FAX：083-956-0013）