

___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: 千



～条件を達成して特典GET!～

- ① 歩数：1日6000歩以上
- ② ①の達成日：月に10日以上
- ③ 期間：9～11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	6,120	買い物、体調○
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6000歩以上歩いた日数： 日

◆歩いた感想、変化などあれば、ご自由にご記入下さい。



ご提出はお近くの保健センターへお願い致します。(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)