月分

２０万歩チャレンジ
歩数記録表

毎日の歩数を記録し、各週の合計歩数、体重、月合計などを記入しよう！
２０万歩達成したら、電子または窓口で達成手続きができます。
達成回数に応じて達成記念品をご用意しています。

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	1週間の合計歩数
日	日	日	日	日	日	日	kg
							歩

8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	
日	日	日	日	日	日	日	kg
							歩

15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目	
日	日	日	日	日	日	日	kg
							歩

22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	
日	日	日	日	日	日	日	kg
							歩

29日目	30日目	
日	日	kg
		歩

まずは１か月から！
たのしく続けよう！

１日の平均歩数	チャレンジ（１か月）の合計歩数	
		歩