

第23回ウォーキングキャンペーン記録用紙

健康保険組合連合会群馬連合会(健康開発委員会)

⇒ 毎日の歩数を記入して下さい

| 5月 | 日付 | 曜日 | 歩数 |
|----|----|----|----|
| | 1 | 水 | |
| | 2 | 木 | |
| | 3 | 金 | |
| | 4 | 土 | |
| | 5 | 日 | |
| | 6 | 月 | |
| | 7 | 火 | |
| | 8 | 水 | |
| | 9 | 木 | |
| | 10 | 金 | |
| | 11 | 土 | |
| | 12 | 日 | |
| | 13 | 月 | |
| | 14 | 火 | |
| | 15 | 水 | |
| | 16 | 木 | |
| | 17 | 金 | |
| | 18 | 土 | |
| | 19 | 日 | |
| | 20 | 月 | |
| | 21 | 火 | |
| | 22 | 水 | |
| | 23 | 木 | |
| | 24 | 金 | |
| | 25 | 土 | |
| | 26 | 日 | |
| | 27 | 月 | |
| | 28 | 火 | |
| | 29 | 水 | |
| | 30 | 木 | |
| | 31 | 金 | |
| | 合計 | | |

| 6月 | 日付 | 曜日 | 歩数 |
|----|----|----|----|
| | 1 | 土 | |
| | 2 | 日 | |
| | 3 | 月 | |
| | 4 | 火 | |
| | 5 | 水 | |
| | 6 | 木 | |
| | 7 | 金 | |
| | 8 | 土 | |
| | 9 | 日 | |
| | 10 | 月 | |
| | 11 | 火 | |
| | 12 | 水 | |
| | 13 | 木 | |
| | 14 | 金 | |
| | 15 | 土 | |
| | 16 | 日 | |
| | 17 | 月 | |
| | 18 | 火 | |
| | 19 | 水 | |
| | 20 | 木 | |
| | 21 | 金 | |
| | 22 | 土 | |
| | 23 | 日 | |
| | 24 | 月 | |
| | 25 | 火 | |
| | 26 | 水 | |
| | 27 | 木 | |
| | 28 | 金 | |
| | 29 | 土 | |
| | 30 | 日 | |
| | 合計 | | |

| | |
|--------|-----|
| 合計歩数 | |
| 総日数 | 61日 |
| 1日平均歩数 | 歩 |

目標 1日平均 6,000歩!

提出期限
7月10日までに
ミツバ健康保険組合
へ

| | | | |
|-------------|------------|----|----|
| 健保組合名 | ミツバ 健康保険組合 | 記号 | 番号 |
| 事業所名 所属名 | | | |
| 氏名 | 性別 | 年齢 | |
| | 男・女 | 歳 | |

応募された皆様の個人情報、ウォーキング賞の抽選に利用します。