

第33回 ウォーキング・キャンペーン記録表

月 日	歩 数	メ モ	月 日	歩 数	メ モ
10月1日 木		歩	11月1日 日		歩
10月2日 金		歩	11月2日 月		歩
10月3日 土		歩	11月3日 火		歩
10月4日 日		歩	11月4日 水		歩
10月5日 月		歩	11月5日 木		歩
10月6日 火		歩	11月6日 金		歩
10月7日 水		歩	11月7日 土		歩
10月8日 木		歩	11月8日 日		歩
10月9日 金		歩	11月9日 月		歩
10月10日 土		歩	11月10日 火		歩
10日間の累計		歩	10日間の累計		歩
10月11日 日		歩	11月11日 水		歩
10月12日 月		歩	11月12日 木		歩
10月13日 火		歩	11月13日 金		歩
10月14日 水		歩	11月14日 土		歩
10月15日 木		歩	11月15日 日		歩
10月16日 金		歩	11月16日 月		歩
10月17日 土		歩	11月17日 火		歩
10月18日 日		歩	11月18日 水		歩
10月19日 月		歩	11月19日 木		歩
10月20日 火		歩	11月20日 金		歩
10日間の累計		歩	10日間の累計		歩
10月21日 水		歩	11月21日 土		歩
10月22日 木		歩	11月22日 日		歩
10月23日 金		歩	11月23日 月		歩
10月24日 土		歩	11月24日 火		歩
10月25日 日		歩	11月25日 水		歩
10月26日 月		歩	11月26日 木		歩
10月27日 火		歩	11月27日 金		歩
10月28日 水		歩	11月28日 土		歩
10月29日 木		歩	11月29日 日		歩
10月30日 金		歩	11月30日 月		歩
10月31日 土		歩	10日間の累計		歩
11日間の累計		歩	GOAL! お疲れさまでした		

事業所名				
被 保 険 者	記号		番号	
参 加 者 氏 名				
参 加 者	本人・被扶養配偶者	年齢	歳	

61日間の記録

合計歩数								歩
1日平均								歩

※小数点以下切り捨て

☆ ご意見・ご感想をお書きください

提出期限 12月7日(月)までに事業所担当者へ

事業所担当者は12月14日(月)までに健保へ

※記録表に記入された個人情報は、健康保険組合の事業運営のために利用し、第三者には提供いたしません。