

第31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 火			11月1日 金		
10月2日 水			11月2日 土		
10月3日 木			11月3日 日		
10月4日 金			11月4日 月		
10月5日 土			11月5日 火		
10月6日 日			11月6日 水		
10月7日 月			11月7日 木		
10月8日 火			11月8日 金		
10月9日 水			11月9日 土		
10月10日 木			11月10日 日		
10日間の累計			10日間の累計		
10月11日 金			11月11日 月		
10月12日 土			11月12日 火		
10月13日 日			11月13日 水		
10月14日 月			11月14日 木		
10月15日 火			11月15日 金		
10月16日 水			11月16日 土		
10月17日 木			11月17日 日		
10月18日 金			11月18日 月		
10月19日 土			11月19日 火		
10月20日 日			11月20日 水		
10日間の累計			10日間の累計		
10月21日 月			11月21日 木		
10月22日 火			11月22日 金		
10月23日 水			11月23日 土		
10月24日 木			11月24日 日		
10月25日 金			11月25日 月		
10月26日 土			11月26日 火		
10月27日 日			11月27日 水		
10月28日 月			11月28日 木		
10月29日 火			11月29日 金		
10月30日 水			11月30日 土		
10月31日 木			10日間の累計		
11日間の累計			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9日(月)までに事業所担当者へ
 事業所担当者は12月16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。