

# ウォーキング記録表 令和6年度

エントリー番号

※記録表をFAXで送信される方は、歩数記録がはっきりとわかるようお願いいたします。

今月の  
4 月 目標 歩  
先月までの 歩  
合計記録 歩

今月の  
5 月 目標 歩  
先月までの 歩  
合計記録 歩

今月の  
6 月 目標 歩  
先月までの 歩  
合計記録 歩

日	歩数	合計
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

日	歩数	合計
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

日	歩数	合計
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

月計

月計

月計

<b>郵送・FAX用記入事項</b>		事業所名	
名前	ウォーキングマップ中国地方を一周	<input type="checkbox"/> はい	ホームページに載せる 場合のニックネーム
	ホームページの歩数ランキングに応募	<input type="checkbox"/> はい	
住所			連絡先

# ウォーキング記録表 令和6年度

エントリー番号	
---------	--

※記録表をFAXで送信される方は、歩数記録がはっきりとわかるようお願いいたします。

7	今月の		歩
	目標		歩
	先月までの		歩
	合計記録		歩

8	今月の		歩
	目標		歩
	先月までの		歩
	合計記録		歩

9	今月の		歩
	目標		歩
	先月までの		歩
	合計記録		歩

日	歩数	合計
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

日	歩数	合計
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

日	歩数	合計
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		

月計		
----	--	--

月計		
----	--	--

月計		
----	--	--

<b>郵送・FAX用記入事項</b>		事業所名	
名前	ウォーキングマップ中国地方を一周	<input type="checkbox"/> はい	ホームページに載せる 場合のニックネーム
	ホームページの歩数ランキングに応募	<input type="checkbox"/> はい	
住所			連絡先

# ウォーキング記録表 令和6年度

エントリー番号

※記録表をFAXで送信される方は、歩数記録がはっきりとわかるようお願いいたします。

10 月

今月の  
目標 歩

先月までの  
合計記録 歩

11 月

今月の  
目標 歩

先月までの  
合計記録 歩

12 月

今月の  
目標 歩

先月までの  
合計記録 歩

日	歩数	合計
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
月計		

日	歩数	合計
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
月計		

日	歩数	合計
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
月計		

<b>郵送・FAX用記入事項</b>		事業所名	
名前	ウォーキングマップ中国地方を一周	<input type="checkbox"/> はい	ホームページに載せる 場合のニックネーム
	ホームページの歩数ランキングに応募	<input type="checkbox"/> はい	
住所			連絡先

# ウォーキング記録表 令和6年度

エントリー番号

※記録表をFAXで送信される方は、歩数記録がはっきりとわかるようお願いいたします。

1 月

今月の  
目標 歩

先月までの  
合計記録 歩

2 月

今月の  
目標 歩

先月までの  
合計記録 歩

3 月

今月の  
目標 歩

先月までの  
合計記録 歩

日	歩数	合計
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

日	歩数	合計
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		

日	歩数	合計
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

月計

月計

月計

<b>郵送・FAX用記入事項</b>		事業所名	
名前	ウォーキングマップ中国地方を一周	<input type="checkbox"/> はい	ホームページに載せる 場合のニックネーム
	ホームページの歩数ランキングに応募	<input type="checkbox"/> はい	
住所			連絡先