

健康チャレンジ2025 記録表【 地域】

氏名				住所	〒 加須市		
電話番号				年齢	歳代		

10月	歩数または距離	累 計	11月	歩数または距離	累 計	12月	歩数または距離	累 計
1			1			1		
2			2			2		
3			3			3		
4			4			4		
5			5			5		
6			6			6		
7			7			7		
8			8			8		
9			9			9		
10			10			10		
11			11			11		
12			12			12		
13			13			13		
14			14			14		
15			15			15		
16			16			16		
17			17			17		
18			18			18		
19			19			19		
20			20			20		
21			21			21		
22			22			22		
23			23			23		
24			24			24		
25			25			25		
26			26			26		
27			27			27		
28			28			28		
29			29			29		
30			30			30		
31			合計			31		
合計						合計		

◆ラジオ体操やサイクリングの場合は、置き換えてください。

種 目	時 間	歩数換算	距離換算
ラジオ体操	1回	500歩	0.36km
サイクリング	10分	1,000歩	0.72km

3ヶ月合計

※目標（300,000歩又は216km以上）を達成したら「記録表」を提出してください。