

第53回

ウォーキングキャンペーン記録表

(期間：令和6年4月1日～令和6年5月31日)

提出期限：6月10日(月)まで

保険証	記号		氏名		年齢		歳
	番号						
続柄 (①本人・②家族)			目標コース※		※目標コース:①8,000歩・②6,000歩		

結果記入欄	2カ月総歩数	歩
	2カ月平均歩数	歩

申込時に①コースを選択された方は、一日平均6,000歩を超えていてもポイントはつきません。ご注意ください。

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

計		計		計	
---	--	---	--	---	--

入力日数 日

入力平均歩数 歩

4月総歩数	歩
-------	---

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

計		計		計	
---	--	---	--	---	--

入力日数 日

入力平均歩数 歩

5月総歩数	歩
-------	---

○コメント(参加してみてよかったこと、反省点などお書きください)

--

事業所記号		事業所名	
事務担当者・健康管理委員			
TEL		FAX	

提出：事業所でお取りまとめのうえ観光産業健康保険組合へお送りください。(FAX：03-6260-5727 観光産業健康保険組合 宛)