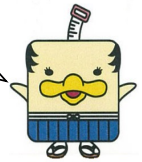
Kanaeru 特定保健指導

歩数記録表

１日8000歩、20分の速歩きが健康のカギ！
まずは、今より1000歩（10分）歩数を増やしてみよう



一般社団法人 京都工場保健会

氏名

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
1日歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
累計歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩

◆グラフに色を塗って、歩数グラフを完成させてみましょう

40, 000																															
35, 000																															
30, 000																															
28, 000																															
26, 000																															
24, 000																															
22, 000																															
20, 000																															
19, 000																															
18, 000																															
17, 000																															
16, 000																															
15, 000																															
14, 000																															
13, 000																															
12, 000																															
11, 000																															
10, 000																															
9, 000																															
8, 000																															
7, 000																															
6, 000																															
5, 000																															
4, 000																															
3, 000																															
2, 000																															
1, 000																															
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/