

## 第16回 健康ウォーキング運動 100万歩チャレンジスコアカード

令和元年5月		1日の歩数	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
19日(日)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	今月の歩数

令和元年6月		1日の歩数	1日(土)
2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)
			6日(木)
9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)
			13日(木)
16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)
			20日(木)
23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)
			27日(木)
30日(日)	今月の歩数		28日(金)
			29日(土)

令和元年7月		1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
1日の歩数							
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	今月の歩数	総歩数		

事業所名			担当者名		
記号・番号	-		参加者氏名	年齢 歳	
送付先住所	〒 TEL( ) -		(会社・自宅)		

実施期間終了後、事業所でとりまとめ、令和元年8月21日までに郵送(必着)でご提出ください。