ウオークビズ＋（プラス） 記録用紙

日にち	歩数	A:１日8,000歩以上歩いたら〇	B:朝ごはんを食べたら〇	C:1日3回歯磨きをしたら〇	D:睡眠を7時間以上とったら〇
	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				
	歩				
	平均 歩	〇の合計数 〇 点	〇の合計数 〇 点	〇の合計数 〇 点	〇の合計数 〇 点

■「歩数」の記録について

連続する３０日の間、朝起きてから寝るまでの歩数を記録しましょう。
※ジョギングの時間は、カウントしない

■記録について

Ａ・Ｂ・Ｃ・Ｄの表に〇か×のいずれかを記録し、〇の合計数を表の一番下に記入してください。
下記方法で成績に反映します。

■「チーム得点」算出について

表の下段太枠欄を結果報告時に入力してください。
各チームの「A,B,C,Dの達成回数」により算出し、順位を決定します。

■メンバー全員が 8,000歩/日×5日で Wチャンス!!

メンバー全員が8,000歩/日を５日間達成したチームの中から、節目順位でラッキー賞をプレゼント！

■ウォーキングお役立ちアプリ

山口県公式ウォーキングアプリ
「やまぐち健幸アプリ」
ウォーキングや健（検）診受診などを記録してポイントをためられるスマートフォン用アプリです。

↑ダウンロードは

結果受付：R8.1 2.4（金）まで