

# 健康づくり「+1(プラスワン)」活動 歩数記録表(個人用)

## 【取組目標】

日にち	月		月		月		月		月	
	歩数	その他の取組								
1	歩		歩		歩		歩		歩	
2	歩		歩		歩		歩		歩	
3	歩		歩		歩		歩		歩	
4	歩		歩		歩		歩		歩	
5	歩		歩		歩		歩		歩	
6	歩		歩		歩		歩		歩	
7	歩		歩		歩		歩		歩	
8	歩		歩		歩		歩		歩	
9	歩		歩		歩		歩		歩	
10	歩		歩		歩		歩		歩	
11	歩		歩		歩		歩		歩	
12	歩		歩		歩		歩		歩	
13	歩		歩		歩		歩		歩	
14	歩		歩		歩		歩		歩	
15	歩		歩		歩		歩		歩	
16	歩		歩		歩		歩		歩	
17	歩		歩		歩		歩		歩	
18	歩		歩		歩		歩		歩	
19	歩		歩		歩		歩		歩	
20	歩		歩		歩		歩		歩	
21	歩		歩		歩		歩		歩	
22	歩		歩		歩		歩		歩	
23	歩		歩		歩		歩		歩	
24	歩		歩		歩		歩		歩	
25	歩		歩		歩		歩		歩	
26	歩		歩		歩		歩		歩	
27	歩		歩		歩		歩		歩	
28	歩		歩		歩		歩		歩	
29	歩		歩		歩		歩		歩	
30	歩		歩		歩		歩		歩	
31	歩		歩		歩		歩		歩	

無理なく、怪我に気を付けて続けてみましょう！  
目標は、男性9,000歩/日、女性8,500歩/日です！

