ウォーキング記録表
記入見本

☆記録表の使いかた☆
1)一回あたり30分以上歩いた日付を記入します。
2)歩数と歩いた時間を記録しましょう。
3)3日で「1ヘルシィ」獲得です！

＊　30分未満はポイント対象外です。記録を残したい場合は、下のメモ欄に記入してください。

年月日	歩数	歩いた時間(分)	※担当記入欄	年月日	歩数	歩いた時間(分)	※担当記入欄	年月日	歩数	歩いた時間(分)	※担当記入欄
R3.4.1	5000	50分		. .		分		. .		分	
R3.4.2	3500	40分		. .		分		. .		分	
R3.4.4	4890	45分		. .		分		. .		分	
R3.4.5	5000	50分		. .		分		. .		分	
R3.4.7	3500	40分		. .		分		. .		分	
R3.4.8	2000	25分		. .		分		. .		分	
⋮		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
. .		分		. .		分		. .		分	
※　獲得ヘルシィ数　：				※　獲得ヘルシィ数　：				※　獲得ヘルシィ数　：			

1．3日で「1ヘルシィ」です。

2．30分未満の記載がある場合は、ポイント対象外です。
記録を残したい場合は、下のメモ欄に記入してください。

＜メモ＞
R3.4.8　　2000歩　　25分

合計　　ヘルシィ

ポイント交換日

年　　月　　日

※歩く以外に、家事全般を休憩なく30分以上行った、買い物中の時間も合わせて行き帰りに30分以上歩いた等も可能。
※2021年3月までのウォーキング記録は、2021年4月以降は3000歩以上で30分以上歩いたとみなし、 新しい計算方法でポイントを付与します。