

# 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ヘルシイ」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									
R3.4.2	3500	40分									
R3.4.4	4890	45分									
R3.4.5	5000	50分									
R3.4.7	3500	40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									
※ 獲得ヘルシイ数 :				※ 獲得ヘルシイ数 :				※ 獲得ヘルシイ数 :			

1. 歩いた時間が30分以上となっている。  
3日で「1ヘルシイ」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 ヘルシイ**

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。