

第22回ウォーキングキャンペーン記録用紙

健康保険組合連合会群馬連合会(健康開発委員会)

⇒ 毎日の歩数を記入して下さい

5月		
日付	曜日	歩 数
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	
合 計		

6月		
日付	曜日	歩 数
1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
合 計		

7月		
日付	曜日	歩 数
1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	
合 計		

合計歩数	
総 日 数	92 日
1 日平均 歩 数	歩

目標 1日平均 6,000歩!

提出期限
8月9日までに
ミツバ健康保険組合
へ提出して下さい

健 保 組合名	ミツバ 健康保険組合	記 号	番 号
事業所名 所属名			
氏 名		性 別	年 齢
		男・女	歳

応募された皆様の個人情報、ウォーキング賞の抽選に利用します。