

ちゃれんじ 60days 歩こうか真岡

(カナ)
氏名

生年月日 (年齢) S・H . . ()

わたしの目標 1日 _____ 歩！！

目標達成できた日にち
と歩数を 60 日分記録
する。

例	5/1	5000 歩					
1			21			41	
2			22			42	
3			23			43	
4			24			44	
5			25			45	
6			26			46	
7			27			47	
8			28			48	
9			29			49	
10			30			50	
11			31			51	
12			32			52	
13			33			53	
14			34			54	
15			35			55	
16			36			56	
17			37			57	
18			38			58	
19			39			59	
20			40			60	

アンケートにご協力ください。

ちゃれんじ達成！今後も継続しましょう！

1	地区： <input type="checkbox"/> 真岡 <input type="checkbox"/> 山前 <input type="checkbox"/> 大内 <input type="checkbox"/> 中村 <input type="checkbox"/> 二宮	4	今後もウォーキングを継続できそうですか？ <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
2	参加： <input type="checkbox"/> 初めて <input type="checkbox"/> 2 回目 <input type="checkbox"/> 3 回目 <input type="checkbox"/> 4 回目以上	5	参加後、変化はありましたか？ <input type="checkbox"/> 体調を崩しにくくなった <input type="checkbox"/> 転びにくくなった <input type="checkbox"/> 体重が減った <input type="checkbox"/> 疲れにくくなった <input type="checkbox"/> リフレッシュになった
3	参加理由（複数回答可） <input type="checkbox"/> 健康、筋力維持・向上 <input type="checkbox"/> 運動不足解消 <input type="checkbox"/> ダイエット <input type="checkbox"/> ストレス解消 <input type="checkbox"/> 1人でできる <input type="checkbox"/> お金がかからない <input type="checkbox"/> 勧められた(友人・医師・その他：) <input type="checkbox"/> 通勤や外出時のついでにできる		
【感想・意見等お書きください】			

※記録表について、このページを参加したい人数分
コピーして使用可能です。

※健康増進課窓口へ、この記録表を切り取って提出
しましょう！

<開催期間>

<記録表提出期間>

① 4～7月 → 8月中締め切り

② 9～12月 → 1月中締め切り