

ウォーキング記録用紙

お名前

様

保健師氏名

月の目標

累計歩数の欄には、その日までの合計歩数を記入しましょう。

日	曜日	1日歩数	累計歩数	早歩き
1		歩	歩	分
2		歩	歩	分
3		歩	歩	分
4		歩	歩	分
5		歩	歩	分
6		歩	歩	分
7		歩	歩	分
8		歩	歩	分
9		歩	歩	分
10		歩	歩	分
11		歩	歩	分
12		歩	歩	分
13		歩	歩	分
14		歩	歩	分
15		歩	歩	分
16		歩	歩	分

日	曜日	1日歩数	累計歩数	早歩き
17		歩	歩	分
18		歩	歩	分
19		歩	歩	分
20		歩	歩	分
21		歩	歩	分
22		歩	歩	分
23		歩	歩	分
24		歩	歩	分
25		歩	歩	分
26		歩	歩	分
27		歩	歩	分
28		歩	歩	分
29		歩	歩	分
30		歩	歩	分
31		歩	歩	分

月の目標達成度自己評価

○で囲みましょう

