

あさぎり町健康ウォーキング記録表

氏名

目標

(例) 週に3日歩く/1日10分歩く/1ヶ月後に体重マイナス1kg など

	月日	歩数	合計	自由記載 (血圧・体重など)
1	月 日	歩	歩	
2	月 日	歩	歩	
3	月 日	歩	歩	
4	月 日	歩	歩	
5	月 日	歩	歩	
6	月 日	歩	歩	
7	月 日	歩	歩	
8	月 日	歩	歩	
9	月 日	歩	歩	
10	月 日	歩	歩	
11	月 日	歩	歩	
12	月 日	歩	歩	
13	月 日	歩	歩	
14	月 日	歩	歩	
15	月 日	歩	歩	
16	月 日	歩	歩	
17	月 日	歩	歩	
18	月 日	歩	歩	
19	月 日	歩	歩	
20	月 日	歩	歩	
21	月 日	歩	歩	
22	月 日	歩	歩	
23	月 日	歩	歩	
24	月 日	歩	歩	
25	月 日	歩	歩	
26	月 日	歩	歩	
27	月 日	歩	歩	
28	月 日	歩	歩	
29	月 日	歩	歩	
30	月 日	歩	歩	
31	月 日	歩	歩	

【参考】

時間	歩数	距離
10分	1,000歩	0.7km
30分	3,000歩	2.1km
60分	6,000歩	4.2km
90分	9,000歩	6.3km
120分	12,000歩	8.4km

