



歩数記録・報告方法のご案内

【事業所部門】

参加メンバー向け

歩数アップチャレンジの流れ

①日々の歩数の記録

②中間報告

③最終報告

①日々の歩数の記録

【アプリ等】期間の平均歩数が算出できる場合はExcel不要

【万歩計】01(チームメンバー用)歩数記録・平均歩数計算シートに日々の歩数を入力してください

※歩きすぎによる健康被害を防止する観点から、各人の1日の平均歩数が20,000歩を超えた場合には、その日の歩数を20,000歩としてください。

01(チームメンバー用)歩数記録・平均歩数計算シート

歩数アップチャレンジ2025
(チームメンバー用) 歩数記録・平均歩数計算シート
チームメンバーご自身の歩数記録と、チーム平均歩数を算出するためのシート。
※各項目の記入方法については、裏面に記載しています。

日付	歩数	日付	歩数	日付	歩数
10/1		10/11		10/21	
10/2		10/12		10/22	
10/3		10/13		10/23	
10/4		10/14		10/24	
10/5		10/15		10/25	
10/6		10/16		10/26	
10/7		10/17		10/27	
10/8		10/18		10/28	
10/9		10/19		10/29	
10/10		10/20		10/30	
10/11		10/21			
10/12		10/22			
10/13		10/23			
10/14		10/24			
10/15		10/25			
10/16		10/26			
10/17		10/27			
10/18		10/28			
10/19		10/29			
10/20		10/30			
10/21					
10/22					
10/23					
10/24					
10/25					
10/26					
10/27					
10/28					
10/29					
10/30					

※中間報告用平均歩数 (10/1~10/14)
10/1~10/14の平均歩数を算出するための欄です。
※チーム平均歩数 (10/1~10/14)
10/1~10/14のチーム平均歩数を算出するための欄です。
※チャレンジ期間平均歩数 (10/1~11/30)
チャレンジ期間の平均歩数を算出するための欄です。

日々の歩数を入力

②中間報告

10/1~10/14分の平均歩数をチーム代表者が集約

提出締切は各事業所の取りまとめ担当者にご確認ください。

02(チーム用)チーム平均歩数計算シートに3人分の歩数/チーム名/データ集計用コード/ファイル名にチーム名を入れて取りまとめ担当者に提出

③最終報告

10/1~11/30分の平均歩数をチーム代表者が集約

提出締切は各事業所の取りまとめ担当者にご確認ください。

02(チーム用)チーム平均歩数計算シートに3人分の歩数/チーム名/データ集計用コード/ファイル名にチーム名を入れて取りまとめ担当者に提出

02(チーム用)チーム平均歩数計算シート

歩数アップチャレンジ2025
(事業所内 回収用) チーム平均歩数計算シート
中間報告用 (10/1~10/14)
チーム名を入力して、事業所内の集約のために提出ください。

チーム名	データ集計用コード (※各事業所に配布されているコードを 入力してください)	チーム平均歩数
1人目のチーム名		
2人目のチーム名		
3人目のチーム名		

メンバーの期間平均歩数 (10/1~10/14)
1人目
2人目
3人目

※チーム平均歩数は自動算出のため、入力不要です。