



歩数記録・報告期限のご案内

個人部門参加者向け

歩数アップチャレンジの流れ

①日々の歩数の記録

<計測方法について>
お持ちの万歩計・スマホアプリ
等どんなツールを使用してい
ただいてもかまいません

②最終報告

・10/1～11/30分の平均歩数
を事務局宛て報告
※報告方法は、後日県HPでご案内
いたします。

<報告期限> 12月12日(金)

平均歩数が算出できる アプリ等を使用する場合

①日々の歩数を記録

②平均歩数を
事務局宛て報告

HP掲載のエクセルファイルを使用して 平均歩数を計算する場合

(個人用)歩数記録・平均歩数 計算シート

(個人) 歩数記録・平均歩数計算シート
※県庁内各部署・関係機関等に配布しております。

日付	歩数	日付	歩数
10月1日		11月1日	
10月2日		11月2日	
10月3日		11月3日	
10月4日		11月4日	
10月5日		11月5日	
10月6日		11月6日	
10月7日		11月7日	
10月8日		11月8日	
10月9日		11月9日	
10月10日		11月10日	
10月11日		11月11日	
10月12日		11月12日	
10月13日		11月13日	
10月14日		11月14日	
10月15日		11月15日	
10月16日		11月16日	
10月17日		11月17日	
10月18日		11月18日	
10月19日		11月19日	
10月20日		11月20日	
10月21日		11月21日	
10月22日		11月22日	
10月23日		11月23日	
10月24日		11月24日	
10月25日		11月25日	
10月26日		11月26日	
10月27日		11月27日	
10月28日		11月28日	
10月29日		11月29日	
10月30日		11月30日	
10月31日			

①日々の歩数を入力

②平均歩数が自動算出

③平均歩数を
事務局宛て報告

※歩きすぎによる健康被害を防止する観点から、
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。