



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
ただいててもかまいません

②最終報告

・10/1～11/30分の平均歩数を
[こちらのフォーム](#)から事務局宛て
報告

<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

(個人用)歩数記録・平均歩数計算シート

※個人用歩数記録・平均歩数計算シートは、事務局のホームページに掲載しております。

| 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。