



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
[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

日付	曜日	歩数
10/1/2025	月	
10/2/2025	火	
10/3/2025	水	
10/4/2025	木	
10/5/2025	金	
10/6/2025	土	
10/7/2025	日	
10/8/2025	月	
10/9/2025	火	
10/10/2025	水	
10/11/2025	木	
10/12/2025	金	
10/13/2025	土	
10/14/2025	日	
10/15/2025	月	
10/16/2025	火	
10/17/2025	水	
10/18/2025	木	
10/19/2025	金	
10/20/2025	土	
10/21/2025	日	
10/22/2025	月	
10/23/2025	火	
10/24/2025	水	
10/25/2025	木	
10/26/2025	金	
10/27/2025	土	
10/28/2025	日	
10/29/2025	月	
10/30/2025	火	
10/31/2025	水	

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。