

令和7年度

50日チャレンジ! Let's 健康 ☆

この機会に
減量にも
取り組まない?



つくみんウォーク 歩数計用記録カード

氏名		生年月日		グループ名	
住所				電話番号	

実施期間 10月13日～12月1日の50日間

月	火	水	木	金	土	日
10/13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	11/1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
12/1	★合計歩数 _____ 歩 ★合計歩数÷50日間＝平均歩数 _____ 歩					

1日の合計歩数を
カレンダーに記録しましょう

◇ 記入例 ◇

月	火
1 8800	2 5500

50日後の
目標体重を決めましょう

50日間を振り返ってみましょう

つくみんウォーク参加満足度 ()%

体重は目標達成しましたか (はい・いいえ)

感想記入欄

12月12日までに
提出しましょう



記録カード提出期間 : 12月2日 (火) ～12月12日 (金)

カード回収BOX設置場所 : 津久見市役所健康推進課、各出張所(津久見港・日代・四浦・保戸島)

問い合わせ先 : 津久見市健康推進課 82-9523・4147