

令和8年度

50日チャレンジ! Let's 健康 ☆

この機会に
減量にも
取り組もうえ〜!



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1日~11月19日の50日間

月	火	水	木	金	土	日
			10/1	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	31	11/1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19			

★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

11月30日までに
提出しましょう



記録カード提出期間 : 11月20日(金)~11月30日(月)

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 0972-82-9523・4147