

使いかた

10月10日(月)

← 日付を記入

(6, 231)步

← ウォーキングの歩数を記録

(62.3) kg

← 体重を記録

- 健康づくり活動に取り組むにあたって

- ・無理のない範囲で実施しましょう。
- ・水分補給を忘れずに、快適ペースで続けましょう。
- ・使用する歩数計などは、ご自身で用意してください。
(第2期で市が配布したものやスマートフォンの歩数計アプリなど)
- ・ポイントの取得や記録、応募における適正な運営にご協力ください。

[illegible]

健康記錄表

[illegible]