

第23回「健康づくりウォーキング」記録表



所属			
保険証	記号		番号
氏名			

(ご記入の個人情報はウォーキングキャンペーン以外の目的には使用いたしません)

記録表提出期限
12月8日(金)事業所担当者必着

令和5年	歩数	累計歩数
10/01	日	
10/02	月	
10/03	火	
10/04	水	
10/05	木	
10/06	金	
10/07	土	
10/08	日	
10/09	月	
10/10	火	
10/11	水	
10/12	木	
10/13	金	
10/14	土	
10/15	日	
10/16	月	
10/17	火	
10/18	水	
10/19	木	
10/20	金	

令和5年	歩数	累計歩数
10/21	土	
10/22	日	
10/23	月	
10/24	火	
10/25	水	
10/26	木	
10/27	金	
10/28	土	
10/29	日	
10/30	月	
10/31	火	
11/01	水	
11/02	木	
11/03	金	
11/04	土	
11/05	日	
11/06	月	
11/07	火	
11/08	水	
11/09	木	

令和5年	歩数	累計歩数
11/10	金	
11/11	土	
11/12	日	
11/13	月	
11/14	火	
11/15	水	
11/16	木	
11/17	金	
11/18	土	
11/19	日	
11/20	月	
11/21	火	
11/22	水	
11/23	木	
11/24	金	
11/25	土	
11/26	日	
11/27	月	
11/28	火	
11/29	水	

合計歩数	
60日間の平均歩数	

～ご参加いただいたご感想・ご意見などご記入をお願いいたします～
(コメントは「すこやか」に掲載させていただくことがあります)

ウォーキング以外の運動で置き換えOK

種目	時間	歩数換算
ラジオ体操	1回	500歩
ボウリング	1ゲーム	2,000歩
サイクリング	10分	1,000歩
ジョギング	10分	2,000歩
水泳(平泳)	10分	2,000歩
水泳(クロール)	10分	3,000歩
エアロビクス	30分	4,000歩
テニス	30分	4,000歩
軽いスポーツ	30分	3,000歩
中程度スポーツ	30分	4,000歩
重いスポーツ	30分	5,000歩

※カロリー換算から歩数表示したものです

歩数計を使わなかった場合の歩数計算

- ・歩いた時間から

$$\text{歩いた時間(分)} \times 100 = \text{歩数}$$
(平均的な人の歩数は1分間に100歩)
- ・歩いた距離から

$$\frac{\text{歩いた距離(m)} \times 100}{\text{歩幅(身長-100)cm}} = \text{歩数}$$
(平均的な人の歩幅は身長から100cm引いた値)