

第26回「健康づくりウォーキング」記録表

会社名	事業所名	部署	記号	番号	被保険者氏名

(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(火)
事業所担当者必着 & Forms入力

令和8年		歩数	累計歩数	令和8年		歩数	累計歩数	令和8年		歩数	累計歩数
10/01	木			10/21	水			11/10	火		
10/02	金			10/22	木			11/11	水		
10/03	土			10/23	金			11/12	木		
10/04	日			10/24	土			11/13	金		
10/05	月			10/25	日			11/14	土		
10/06	火			10/26	月			11/15	日		
10/07	水			10/27	火			11/16	月		
10/08	木			10/28	水			11/17	火		
10/09	金			10/29	木			11/18	水		
10/10	土			10/30	金			11/19	木		
10/11	日			10/31	土			11/20	金		
10/12	月			11/01	日			11/21	土		
10/13	火			11/02	月			11/22	日		
10/14	水			11/03	火			11/23	月		
10/15	木			11/04	水			11/24	火		
10/16	金			11/05	木			11/25	水		
10/17	土			11/06	金			11/26	木		
10/18	日			11/07	土			11/27	金		
10/19	月			11/08	日			11/28	土		
10/20	火			11/09	月			11/29	日		

① Microsoft Formsへの回答 と ② 記録表（本用紙）の提出の両方が必要です。
※どちらか一方のみの場合は、集計・達成判定の対象外となります。
ご感想・ご意見・川柳の応募は Microsoft Forms よりお願いします。
Forms回答期間：11/30 ～ 12/8
Forms回答・記録表提出が完了した達成者には参加賞をプレゼントいたします。

☐ Microsoft Formsで結果を送信しました。（チェックを入れてください）

合計歩数	
60日間の平均歩数	
判定	あと少し



～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きます)

Microsoft Formsより回答してください。

新企画
～ウォーキング川柳 大募集！！～
(入選者にはステキな賞品を贈呈します！入選作品は「すこやか」に掲載いたします。ご自身で考えた川柳のみ応募可能です。AIとかダメです。)

作品 & 解説
Microsoft Formsより回答してください。

【選択してください：ペンネーム（ ） /匿名希望/本名掲載】

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

※方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
歩いた時間(分)×100 = 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100 c m引いた値)