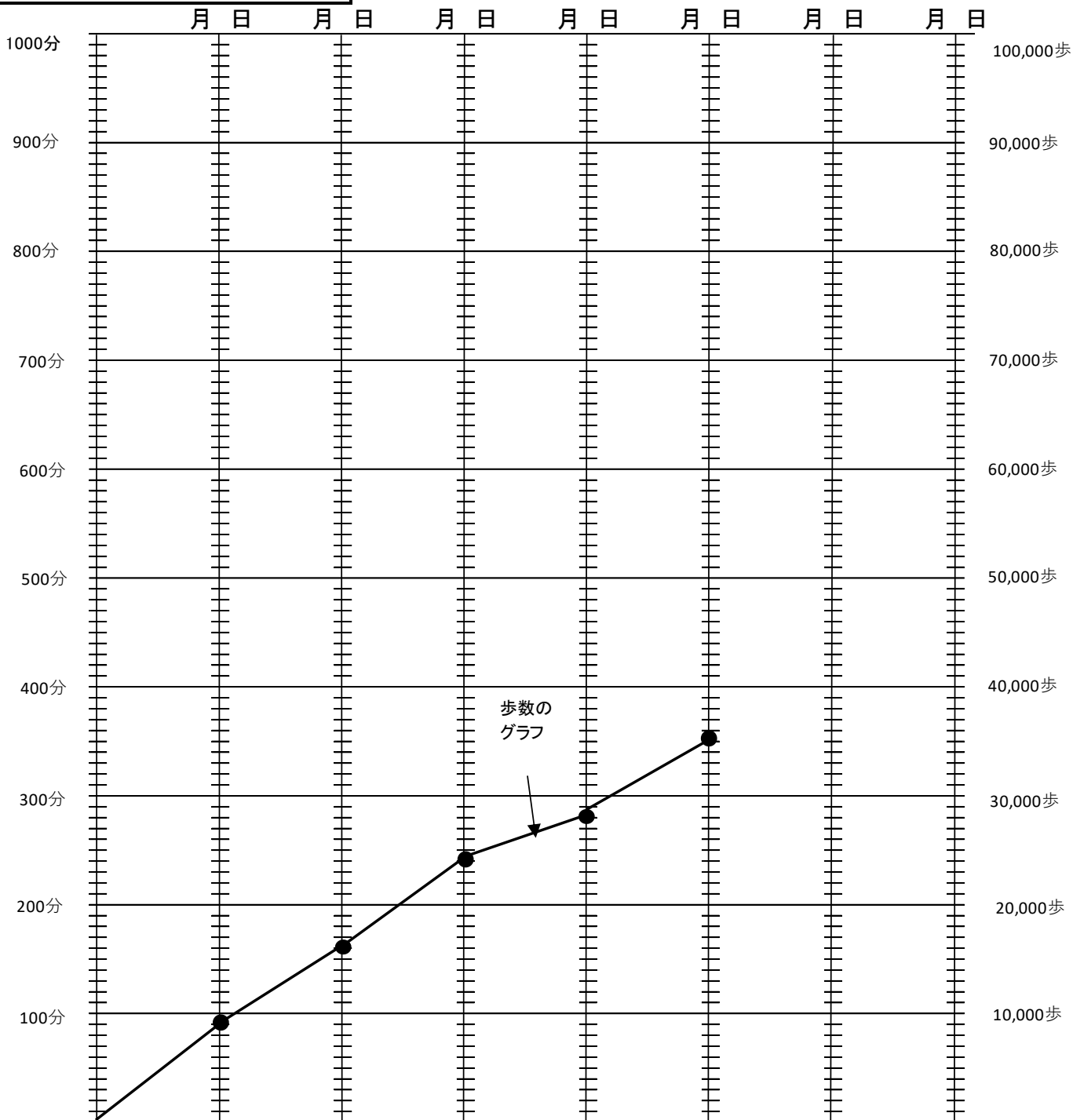


ウォーキングカレンダーを活用しましょう(記入例)

目標
1日の歩数 5000 歩
1日 20 分・週 5 日意識して歩く

生活の中で意識して歩く習慣を身につけるため、目標を立てて歩行の記録をしてみましょう。

4月1日～4月7日の1週間



一目盛 = 10分

一目盛 = 1,000歩

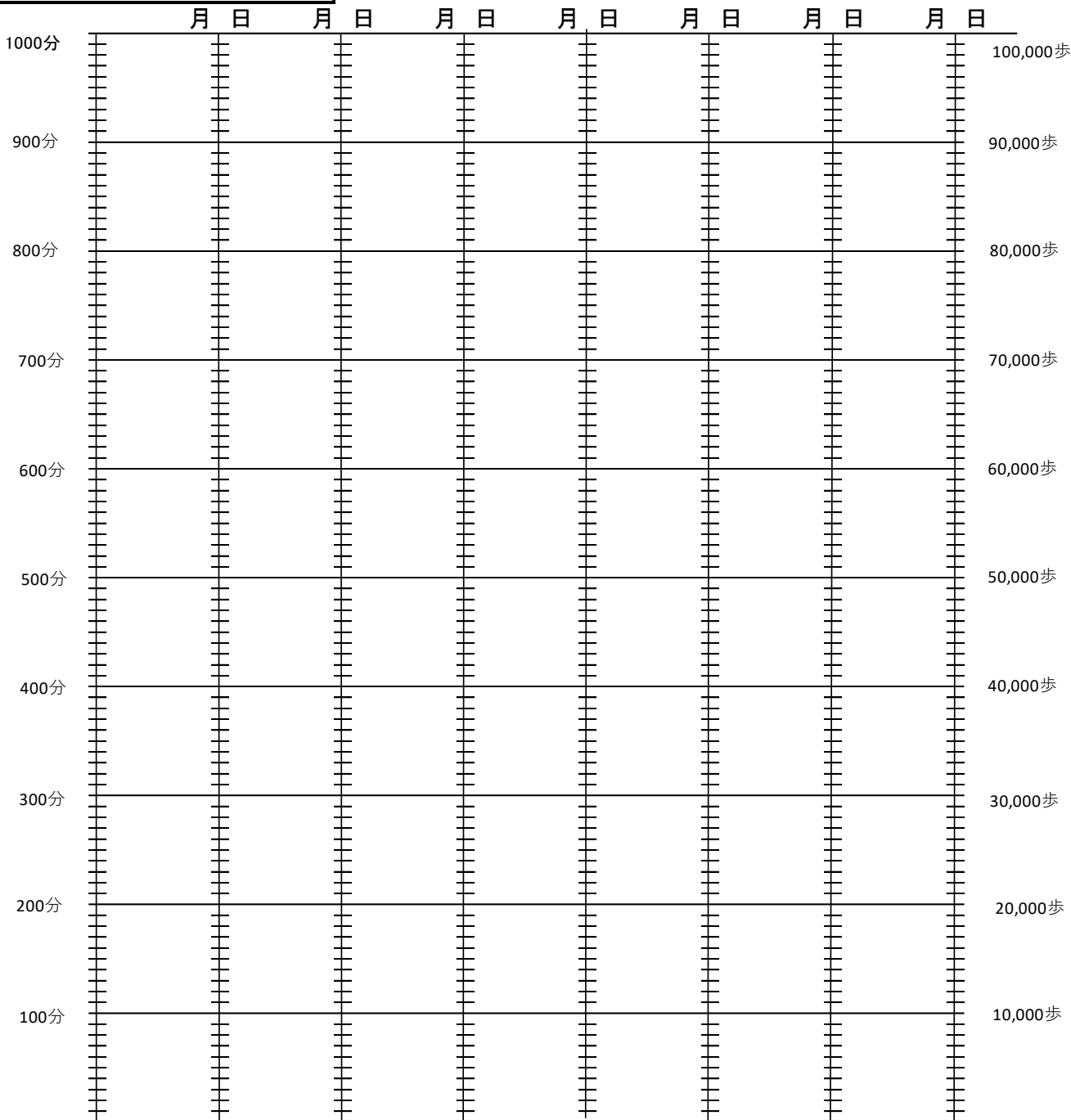
その日の歩数 または時間(分)	9,000歩 90分	7,000歩 70分	7,500歩 75分	4,500歩 45分	7,500歩 75分	歩 分	歩 分
歩数(時間) 目標達成	○	○	○		○		
その日までの 累計歩数 または累計時間	9,000歩 90分	16,000歩 160分	23,500歩 235分	28,000歩 280分	35,500歩 355分	歩 分	歩 分

ウォーキングカレンダーを活用しましょう

目標		
1日の歩数		歩
1日	分・週	日意識して歩く

生活の中で意識して歩く習慣を身につけるため、目標を立てて歩行の記録をしてみましょう。

月 日 ~ 月 日の1週間



一目盛 = 10分

一目盛 = 1,000歩

その日の歩数 または時間(分)	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	分	分	分	分	分	分	分
歩数(時間) 目標達成							
その日までの 累計歩数 または累計時間	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
	分	分	分	分	分	分	分