




7,000歩 (10,000歩)
 到達ごとに1マス
 塗りつぶすんだ。
 ラジャー！



テイクオフ！ 

新千歳空港
1



マダ半分トハ...



羽田空港
32



徳島空港
45




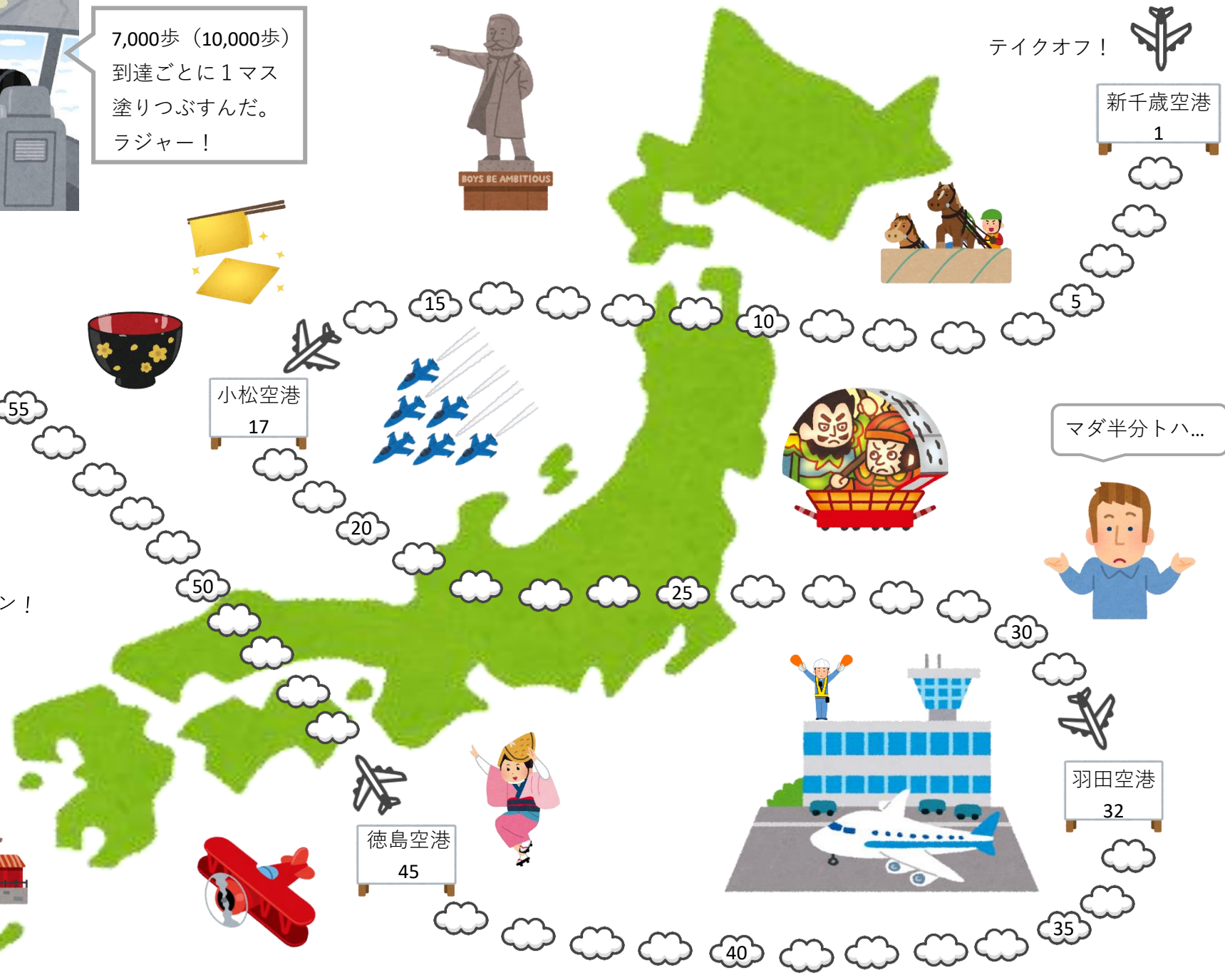
那覇空港
61



小松空港
17



タッチダウン！ 



第30回 ウォーキング・キャンペーン記録表

月日	歩数	メモ	月日	歩数	メモ
10月1日 日			11月1日 水		
10月2日 月			11月2日 木		
10月3日 火			11月3日 金		
10月4日 水			11月4日 土		
10月5日 木			11月5日 日		
10月6日 金			11月6日 月		
10月7日 土			11月7日 火		
10月8日 日			11月8日 水		
10月9日 月			11月9日 木		
10月10日 火			11月10日 金		
10日間の累計			10日間の累計		
10月11日 水			11月11日 土		
10月12日 木			11月12日 日		
10月13日 金			11月13日 月		
10月14日 土			11月14日 火		
10月15日 日			11月15日 水		
10月16日 月			11月16日 木		
10月17日 火			11月17日 金		
10月18日 水			11月18日 土		
10月19日 木			11月19日 日		
10月20日 金			11月20日 月		
10日間の累計			10日間の累計		
10月21日 土			11月21日 火		
10月22日 日			11月22日 水		
10月23日 月			11月23日 木		
10月24日 火			11月24日 金		
10月25日 水			11月25日 土		
10月26日 木			11月26日 日		
10月27日 金			11月27日 月		
10月28日 土			11月28日 火		
10月29日 日			11月29日 水		
10月30日 月			11月30日 木		
10月31日 火			10日間の累計		
11日間の累計			GOAL! お疲れさまでした		

事業所名				
被保険者	記号		番号	
参加者氏名				
参加者	本人・被扶養配偶者	年齢	歳	

61日間の記録

合計歩数						歩
1日平均						歩

※小数点以下切り捨て

☆ご意見・ご感想をお書きください

提出期限 12月11日(月)までに事業所担当者へ
 事業所担当者は12月18日(月)までに健保へ

※記録表に記入された個人情報は、健康保険組合の事業運営のために利用し、第三者には提供いたしません。