月

ウォーキングチェックシート

目標
1日
歩!

所属名　　氏名

日にち（天候）	歩数	メモ	日にち（天候）	歩数	メモ
／（　）	歩		／（　）	歩	
／（　）	歩		／（　）	歩	
／（　）	歩		／（　）	歩	
／（　）	歩		／（　）	歩	
／（　）	歩		／（　）	歩	
／（　）	歩		／（　）	歩	
／（　）	歩		／（　）	歩	
／（　）	歩		／（　）	歩	
／（　）	歩		／（　）	歩	
／（　）	歩		／（　）	歩	
／（　）	歩		／（　）	歩	
／（　）	歩		／（　）	歩	
／（　）	歩		／（　）	歩	
／（　）	歩		／（　）	歩	
／（　）	歩		／（　）	歩	
／（　）	歩		／（　）	歩	
／（　）	歩		累計	歩	

POINT!

プラステン
＋10を意識しよう!

今より10分多くウォーキングするだけでも、生活習慣病等の発症リスクを下げる効果が期待できます。
1日のなかで、5分×2回、2分×5回の実施でもOK。生活に合わせて、無理なく行なうことが継続の秘訣です。