

黄色のセルを入力してください

歩数記録表（記入例）

記録する月を入力！

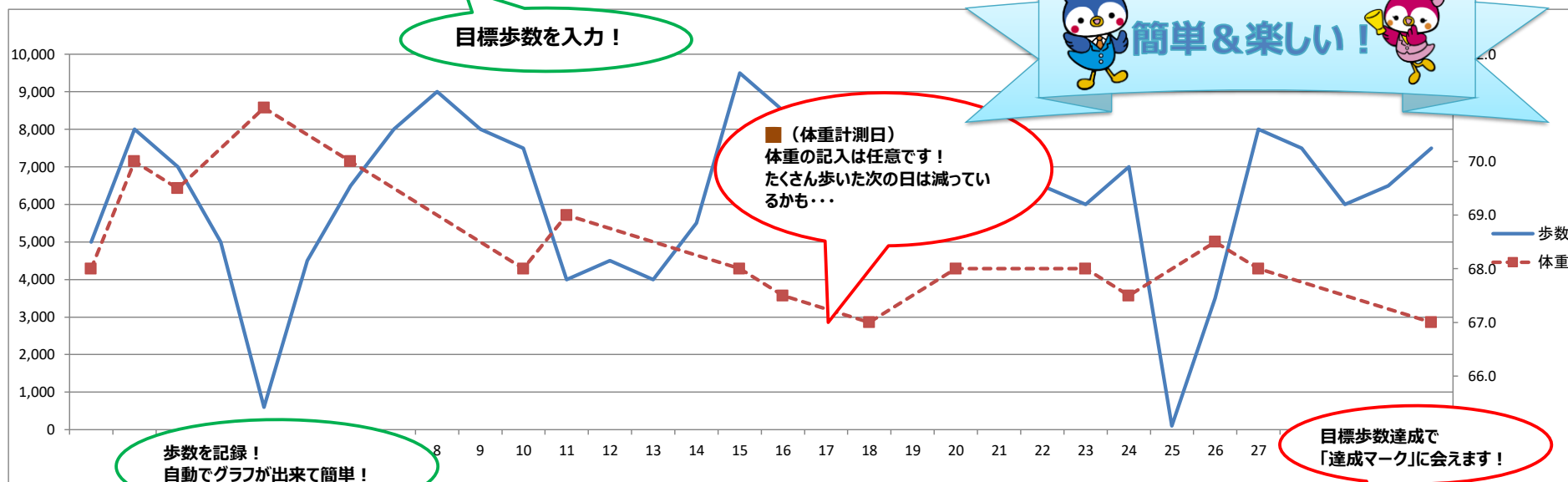
1月

一日あたりの目標歩数 **5,000** 歩

今月の合計歩数 194,200 歩

目標歩数を入力！

簡単＆楽しい！



歩数を記録！
自動でグラフが出来て簡単！

目標歩数達成で
「達成マーク」に会えます！

目標達成	例																																
※歩数入力	5,000	8,000	7,000	5,000	600	4,500	6,500	8,000	9,000	8,000	7,500	4,000	4,500	4,000	5,500	9,500	8,500	8,000	6,500	7,000	6,000	8,000	6,500	6,000	7,000	100	3,500	8,000	7,500	6,000	6,500	7,500	
日付		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
天気																																	
行事等 例：買い物、旅行、体調不良等					腰痛あり			買い物								旅行	旅行	旅行							体調不良								
目標体重⇒	68.0					任意の体重記録欄です！ ご自由にご利用ください。																											
体重		70.0	69.5		71.0		70.0				68.0	69.0				68.0	67.5		67.0		68.0			68.0	67.5		68.5	68.0				67.0	

**任意の体重記録欄です！
ご自由にご利用ください。**

※体調の悪い日は、無理をせずに、体調にあわせてウォーキングを行いましょ！！また、通院中の方は主治医と相談しながら行うことをお勧めします。
この表はあくまで一例です。自分の身体の状態や目標にあわせて、血圧値や体重を記入する等、ご自由にお使いください。