

歩数記録

* 甲州市ホームページからダウンロードできます「健康手帳」



1、ふだんの歩数を記録する

まず1週間とくに歩数を増やすことを意識せず、毎日の歩数を記録します。
1週間記録したら、合計歩数と1日平均歩数を出します。

1週間合計歩数

歩

1日平均歩数

歩

2、「ウォーキング生活」開始

「ふだんの歩数」より、まずは1000歩多く歩くことをめざします。慣れてきたら少しずつ歩数を増やしていきましょう。

忙しい毎日とうまく折り合いをつけながら、気分や体調にあわせて歩くことが長続きのコツです。忙しいときは無理せず、「週末に歩く」「忙しい時期をのりこえたら歩く」「通勤時間に歩く」など歩けるときに歩きましょう。毎日できなくても、週単位、月単位で考えてもよいのです。

第2週	月日(曜日)	歩数	月日(曜日)	歩数
	/ (月)	歩	/ (金)	歩
	/ (火)	歩	/ (土)	歩
	/ (水)	歩	/ (日)	歩
	/ (木)	歩	合計歩数	歩
	メモ		1日平均	歩/1日

第3週	月日(曜日)	歩数	月日(曜日)	歩数
	/ (月)	歩	/ (金)	歩
	/ (火)	歩	/ (土)	歩
	/ (水)	歩	/ (日)	歩
	/ (木)	歩	合計歩数	歩
	メモ		1日平均	歩/1日

第1週	月日(曜日)	歩数	月日(曜日)	歩数
	/ (月)	歩	/ (金)	歩
	/ (火)	歩	/ (土)	歩
	/ (水)	歩	/ (日)	歩
	/ (木)	歩	合計歩数	歩
	メモ		1日平均	歩/1日

第4週	月日(曜日)	歩数	月日(曜日)	歩数
	/ (月)	歩	/ (金)	歩
	/ (火)	歩	/ (土)	歩
	/ (水)	歩	/ (日)	歩
	/ (木)	歩	合計歩数	歩
	メモ		1日平均	歩/1日

1か月の合計歩数 歩

週あたりの平均歩数 歩

1日あたりの平均歩数 歩

歩数記録

年 月

* 甲州市ホームページからダウンロードできます「健康手帳」



第1週	月日(曜日)	歩数	月日(曜日)	歩数
	/ (月)	歩	/ (金)	歩
	/ (火)	歩	/ (土)	歩
	/ (水)	歩	/ (日)	歩
	/ (木)	歩	合計歩数	歩
	メモ		1日平均	歩/1日

第4週	月日(曜日)	歩数	月日(曜日)	歩数
	/ (月)	歩	/ (金)	歩
	/ (火)	歩	/ (土)	歩
	/ (水)	歩	/ (日)	歩
	/ (木)	歩	合計歩数	歩
	メモ		1日平均	歩/1日

第2週	月日(曜日)	歩数	月日(曜日)	歩数
	/ (月)	歩	/ (金)	歩
	/ (火)	歩	/ (土)	歩
	/ (水)	歩	/ (日)	歩
	/ (木)	歩	合計歩数	歩
	メモ		1日平均	歩/1日

第5週	月日(曜日)	歩数	月日(曜日)	歩数
	/ (月)	歩	/ (金)	歩
	/ (火)	歩	/ (土)	歩
	/ (水)	歩	/ (日)	歩
	/ (木)	歩	合計歩数	歩
	メモ		1日平均	歩/1日

第3週	月日(曜日)	歩数	月日(曜日)	歩数
	/ (月)	歩	/ (金)	歩
	/ (火)	歩	/ (土)	歩
	/ (水)	歩	/ (日)	歩
	/ (木)	歩	合計歩数	歩
	メモ		1日平均	歩/1日

1か月の合計歩数 歩

週当たりの平均歩数 歩

1日あたりの平均歩数 歩

< 今月の振り返り >