

「歩数申告カード」 イメージ (A5サイズ)



ある
とよおか歩キンピック
歩数申告カード

市役所窓口・〇〇〇のBOXに投函

→ **豊岡市健康増進課** 行

(豊岡市立野町 12 番 12 号)

ふりがな 氏名	
------------	--

※以下は「集計」や「ランキング」に使用します。可能な範囲で記入にご協力ください。

性別	男・女	年齢	20歳未満・20歳代・30歳代・40歳代 50歳代・60歳代・70歳代・80歳代以上
地域	豊岡・城崎・竹野・日高・出石・但東 市内在勤・在学	小学校区	
エントリー ネーム		エントリー チーム名	

歩キングの記録(月分)

※日々の「歩数」の記録に使用しましょう。1カ月分の合計を「申告歩数」としてカウントします。

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
29日	30日	31日	今月の合計歩数			
歩	歩	歩	歩			

※原則、翌月の初めに申告ください。まとめて申告する場合、最終締切りは11/10(木)です。