どこでも健康ましけウォーキング2021
 ～自由に歩いて道内一周～ 【申告用紙】

月分

名前 _____

【距離の求め方】 例) 歩数×0.7m/1000=距離 (km)

	日付	歩数	距離
1	月 日	歩	k m
2	月 日	歩	k m
3	月 日	歩	k m
4	月 日	歩	k m
5	月 日	歩	k m
6	月 日	歩	k m
7	月 日	歩	k m
8	月 日	歩	k m
9	月 日	歩	k m
10	月 日	歩	k m
11	月 日	歩	k m
12	月 日	歩	k m
13	月 日	歩	k m
14	月 日	歩	k m
15	月 日	歩	k m
小計		歩	k m

	日付	歩数	距離
16	月 日	歩	k m
17	月 日	歩	k m
18	月 日	歩	k m
19	月 日	歩	k m
20	月 日	歩	k m
21	月 日	歩	k m
22	月 日	歩	k m
23	月 日	歩	k m
24	月 日	歩	k m
25	月 日	歩	k m
26	月 日	歩	k m
27	月 日	歩	k m
28	月 日	歩	k m
29	月 日	歩	k m
30	月 日	歩	k m
31	月 日	歩	k m
小計		歩	k m

前月までの 総合計	歩	k m
--------------	---	-----

月合計	歩	k m
総合計	歩	k m

※申告は歩数の記録が確認できるものであれば、ご自身で作成した様式でもかまいません。