

歩いて健康「日本全国バーチャルの旅」完歩報告書

＜実践方法＞

別紙の歩いて健康「日本全国バーチャルの旅」の記録用紙に記入し、完歩したら、下記の様式で報告をしてください。

報告者には記念品（粗品）と次のコースをお渡しし、希望者には今後健康企画課からの情報等を提供します。

（例1）万歩計などの歩数で記録する場合

月 日	歩数または距離	累計歩数または距離
6/1	8000	8000
6/2	6000	14000
6/3	6000	20000

10,000歩を歩くごとに、地図の○を塗りつぶします。一日では達成できなくても、累計歩数で積み重ね、この場合は6/3に20,000歩になるので、二つ目の○まで塗りつぶせます。（距離換算で約13km）

（例2）歩行距離で記録する場合

月 日	歩数または距離	累計歩数または距離
6/1	5.5	5.5
6/2	9.5	15.0
6/3	5.0	20.0

6.5 km歩くごとに○を塗りつぶします。累計距離で積み重ね、この場合は6/2に二つ目の○が塗りつぶせ、6/3に三つ目の○まで塗りつぶせます。

完歩者（報告者） ※藤枝市在住・在学・在勤者に限ります。 報告日 令和 年 月 日

住 所	市	〒	—
フリガナ 氏 名		性別 男 ・ 女	年齢 歳
電話番号	今後、藤枝市からの「健康・予防 日本一」に関する情報提供（ご案内）通知の発送に <input type="checkbox"/> 同意する ・ <input type="checkbox"/> 同意しない		

歩いて健康「日本全国バーチャルの旅」についてのご意見、ご感想をお聞かせください。

()

報告書提出・お問合せ先

8:30~17:15

土・日・祝日を除く

藤枝市役所 健康福祉部 健やか推進局

健康企画課（藤枝市保健センター 2階）

所在地 〒426-0078 藤枝市南駿河台1丁目14-1

電 話 054-645-1113 F A X 054-645-2122

E-mail kenkokikaku@city.fujieda.lg.jp

受付印（事務局）