ウォーキング記録表

●被扶養配偶者の方は、この面をコピーまたはエクセル記録表をご使用ください。

月　日	歩　数	メ　モ	月　日	歩　数	メ　モ
10/1（木）			11/1（日）		
2（金）			2（月）		
3（土）			3（火）		
4（日）			4（水）		
5（月）			5（木）		
6（火）			6（金）		
7（水）			7（土）		
8（木）			8（日）		
9（金）			9（月）		
10（土）			10（火）		
10/1～10の累計			11/1～10の累計		
11（日）			11（水）		
12（月）			12（木）		
13（火）			13（金）		
14（水）			14（土）		
15（木）			15（日）		
16（金）			16（月）		
17（土）			17（火）		
18（日）			18（水）		
19（月）			19（木）		
20（火）			20（金）		
10/11～20の累計			11/11～20の累計		
21（水）			21（土）		
22（木）			22（日）		
23（金）			23（月）		
24（土）			24（火）		
25（日）			25（水）		
26（月）			26（木）		
27（火）			27（金）		
28（水）			28（土）		
29（木）			29（日）		
30（金）			30（月）		
31（土）			11/21～30の累計		
10/21～31の累計			61日間の合計		

■空欄のないようにご記入ください

参加者氏名	男・女　年齢　　歳
被保険者氏名	
会社名	
部署名	
保険証	記号　　番号

あなたの1日平均歩数は

61日間の合計歩数　　歩 ÷61＝ 1日平均　　歩

参考データ　**体重差**　ご記入は自由です

キャンペーン前と終了後の体重差を記入してください。　マイナス　プラス　.　kg

●ご意見・ご感想をお書きください。

ペンネーム（　　）

※ご意見・ご感想は、ウォーキング申込書や掲示板に掲載されることがあります。

日常生活の活動を歩数換算できます

種　目	時　間	換算歩数
料理の片付け	20分	1,750歩
アイロンがけ	20分	1,600歩
洗濯（干す・取り込む）	10分	1,000歩
掃除（電気掃除機）	20分	1,800歩
家庭菜園、草むしり	30分	3,000歩
買い物	15分	1,700歩
ラジオ体操	5分	660歩
エアロビクス	20分	2,640歩
ヨガ	20分	1,750歩
ストレッチ	10分	860歩
自転車	10分	1,085歩

※実際に行った時間で歩数換算してください。

この換算歩数は、歩数で表しにくい日常の活動をカロリー換算から歩数表示したものです（基本的にウォーキングが主体ですので、カロリーを歩数換算したうえで、調整した歩数にしています）。

歩数計を使わなかった場合は、下記の換算式で、歩いた時間または歩いた距離から、歩数を計算してみてください。

歩いた時間からの歩数計算式

歩　数 ＝ 歩いた時間（分）×100

※平均的な人の歩数は1分間に100歩です。

歩いた距離からの歩数計算式

$$\text{歩　数} = \frac{\text{歩いた距離(m)} \times 100}{\text{歩幅(身長}-100\text{)cm}}$$

※歩幅は平均すると身長から100cm引いたくらいです。

※この記録表を**12月10日（木）必着**で健保組合にFAXまたは郵送（コピー可）で提出してください。

文化シヤッター健康保険組合　〒113-8535 東京都文京区西片1-17-3 BXビル　FAX. 03-5802-3024

※ウォーキング記録表に記入された個人情報は、ウォーキング・キャンペーン以外の目的には使用しません。

© 株式会社 予防健康社

参加者のみなさまへ

第20回 紙上ウォーキング・キャンペーン

実施期間

2026年
10月1日(木)～
11月30日(月)
（61日間）

対象者　被保険者本人及び被扶養配偶者

方　法
- ●10月1日～11月30日の期間中、毎日の歩数を記録してください。
- ●期間終了後、2026年12月10日（木）必着で記録表を健保組合まで提出してください。次のうち、いずれの方法でもOKです。
  ※2度送らないようにご注意ください。

【提出方法】
- ＊事業所または部署でとりまとめて提出
- ＊個人ごとに郵送で提出
- ＊FAX送信により提出（FAX：03-5802-3024）
- ＊メール便で提出

表　彰
- ●達成賞…1日の平均歩数が8,000歩以上の方

文化シヤッター健康保険組合

自然の宝庫を見に行こう！

国立公園めぐり

東北・北関東エリア

日本の自然風景の代表として全国35カ所に指定されている国立公園。風光明媚な景観と豊かな自然、独自の文化に出会えます。

十和田八幡平国立公園

昭和11年2月1日指定　85,534ha

八甲田山・奥入瀬渓流・十和田湖などからなる地域と、八幡平・秋田駒ヶ岳・岩手山などからなる地域で構成。火山現象や冬期の多雪で形成された湖沼や湿原、多くの温泉に恵まれています。

三陸復興国立公園

平成25年5月24日指定　28,539ha

陸中海岸国立公園を震災後に拡張し、復興のために新設された国立公園。南北の延長は約250kmで、北部は「海のアルプス」と称される大断崖、南部は入り組んだリアス海岸が続きます。

磐梯朝日国立公園

昭和25年9月5日指定　186,389ha

出羽三山、朝日連峰、飯豊連峰、吾妻連峰、磐梯山、猪苗代湖まで含む広範囲で、陸域では2番めに大きい国立公園。山岳信仰、原始性豊かな自然、火山景観など個性あふれる山々が魅力。

日光国立公園

昭和9年12月4日指定　114,908ha

区域の大半は那須火山帯に属する山岳地で、火山活動が活発な那須岳をはじめ日光白根山、男体山などが分布します。山麓の自然景観と、日光東照宮などの歴史的建造物との融合もみごと。

尾瀬国立公園

平成19年8月30日指定　37,200ha

日光国立公園から独立、会津駒ヶ岳、田代山などを編入して29番めの国立公園として誕生。本州最大の高層湿原である尾瀬ヶ原、尾瀬沼、至仏山、燧ヶ岳が織りなす夢のような風景が人気。

奥入瀬渓流

八幡平

出羽三山（羽黒山）

飯豊連峰

尾瀬ヶ原と至仏山

中禅寺湖と華厳滝

八甲田山の樹氷原

北山崎

猪苗代湖と磐梯山

那須岳

記入の仕方

- 1日（起床から就寝まで）の歩数と累計を裏面のウォーキング記録表またはExcel記録表に記入していきます。
- このコースは61コマで区切っています。8,000歩に達したら1コマを塗りつぶしていきます。
- キャンペーン期間終了後も、各自で目標を定め、引き続きウォーキングを楽しんでください。