

歩数記録・報告方法のご案内

個人部門参加者向け

歩数アップチャレンジの流れ

①日々の歩数の記録

<計測方法について> お持ちの万歩計・スマホアプリ等 <u>どんなツールを使用していただ</u> <u>いててもかまいません</u>

②中間報告

- •10/1~10/14分の平均歩数 を計算し、<u>報告用WEBフォーム</u> へ入力
- ※メール文記載のリンク
- <報告期限>10/25(金)

③最終報告

- ・10/1~11/30分の平均歩数をを計算し、報告用WEBフォームへ入力
- ※11月上旬頃メールでお送りいたします
- <報告期限>12/13(金)

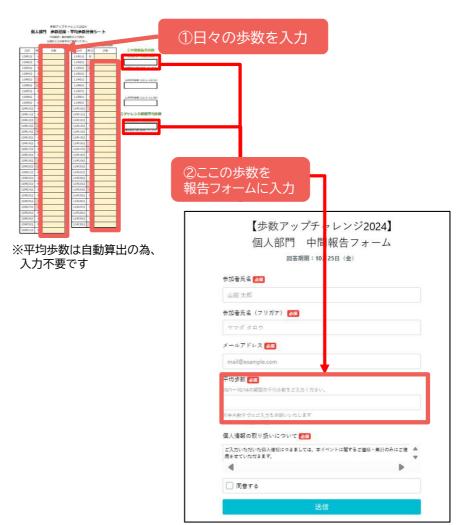
平均歩数が算出できる アプリ等を使用する場合

①平均歩数を報告フォームに入力

| 0 | 回答月 限: 10月25日 (金) | |
|-------------------------------|---------------------|-----------|
| 参加者氏名 200 | | |
| 山田 太郎 | | |
| 参加者氏名(フリガナ) | 89 | |
| ಸ⊽೩ ೩ロウ | | |
| メールアドレス 🚳 | | |
| mail@example.com | | |
| 平均步数 🚳 | • | |
| 10/1~10/14の前間の平均多数で | とご入力ください。 | |
| ※半角数字でにご入力をお願い | いたします | |
| 個人情報の取り扱いについ | で | |
| ご入力いただいた個人情報につ 用させていただきます。 | まましては、本イベントに関するご道路・ | 集計のみにご使 🌲 |
| 4 | | • |
| 国会する | | |

メールにてお送りするエクセルファイルを 使用して平均歩数を計算する場合

①各メンバーが日々の歩数を「【個人用】歩数記録・平均数計算シート」へ入力



③チーム平均歩数を報告フォームに入力