



# 歩数記録・報告方法のご案内

## 【事業所部門】

### 参加メンバー向け

#### 歩数アップチャレンジの流れ

##### ①日々の歩数の記録



##### ②中間報告



##### ③最終報告

##### ①日々の歩数の記録

【アプリ等】期間の平均歩数が算出できる場合はExcel不要

【万歩計】[01\(チームメンバー用\)歩数記録・平均歩数計算シート](#)  
に日々の歩数を入力してください

※歩きすぎによる健康被害を防止する観点から、各人の1日の平均歩数が20,000歩を超えた場合には、その日の歩数を20,000歩としてください。

##### ②中間報告

10/1～10/14分の  
平均歩数をチーム代表者が集約



提出締切は各事業所の  
取りまとめ担当者にご確認  
ください。

[02\(チーム用\)チーム平均歩数計算シート](#)に  
3人分の歩数/チーム名/データ集計用コード/  
ファイル名にチーム名を入れて取りまとめ担当者に提出

日々の歩数を入力

##### 01(チームメンバー用) 歩数記録・平均歩数計算シート

歩数アップチャレンジ2025  
(チームメンバー用)歩数記録・平均歩数計算シート

日付	曜日	歩数	歩数記録	
			歩数	歩数
10/01	月			
10/02	火			
10/03	水			
10/04	木			
10/05	金			
10/06	土			
10/07	日			
10/08	月			
10/09	火			
10/10	水			
10/11	木			
10/12	金			
10/13	土			
10/14	日			
10/15	月			
10/16	火			
10/17	水			
10/18	木			
10/19	金			
10/20	土			
10/21	日			
10/22	月			
10/23	火			
10/24	水			
10/25	木			
10/26	金			
10/27	土			
10/28	日			
10/29	月			
10/30	火			
10/31	水			

##### ③最終報告

10/1～11/30分の  
平均歩数をチーム代表者が集約



・チーム名  
・チームメンバーの平均歩数  
・データ集計用コード  
が記入されているシートを提出

[02\(チーム用\)チーム平均歩数計算シート](#)に  
3人分の歩数/チーム名/データ集計用コード/  
ファイル名にチーム名を入れて取りまとめ担当者に提出

提出締切は各事業所の  
取りまとめ担当者にご確認  
ください。

##### 02(チーム用)チーム平均歩数計算シート

歩数アップチャレンジ2025  
(事業所内 回収用)チーム平均歩数計算シート

中間報告用 (10/1～10/14)

チームに力んで、事業所内の歩数の方々が集めてください。

チーム名	データ集計用コード	チーム中間平均歩数
1人目	00000000000000000000000000000000	00000000000000000000000000000000
2人目	00000000000000000000000000000000	00000000000000000000000000000000
3人目	00000000000000000000000000000000	00000000000000000000000000000000

※チーム平均歩数は自動算出の  
ため、入力不要です。