



歩数記録・報告方法のご案内

【事業所部門】

取りまとめ担当者向け

開始前	取りまとめ担当者から参加者へ以下を配布 ①01(チームメンバー用)歩数記録・平均歩数計算シート ②02(チーム用)チーム平均歩数計算シート ③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).pdf
10月1日(水)	歩数アップチャレンジ開始
10月14日(火)	中間計測期間終了
10月23日(木)	(中間報告) 事業所での中間報告を取りまとめ、03(事務局提出用)事業所内 歩数報告シートをメールで事務局に提出 (10/1(水)~10/14(火)日分)
11月30日(日)	歩数アップチャレンジ終了
12月12日(金)	(最終報告) 事業所での最終報告を取りまとめ、03(事務局提出用)事業所内 歩数報告シートをメールで事務局に提出 (10/1(水)~11/30(日)分)

歩数アップチャレンジの流れ

①参加メンバー各々が日々の歩数を記録

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

【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。

01(チームメンバー用) 歩数記録・平均歩数計算シート

(チームメンバー毎) 歩数記録・平均歩数計算シート
チームメンバーごとの歩数記録・平均歩数計算シートは、事務局から配布いたします。
※事務局からの配布予定日をご確認ください。

氏名	歩数	氏名	歩数
10R101		11R101	
10R102		11R102	
10R103		11R103	
10R104		11R104	
10R105		11R105	
10R106		11R106	
10R107		11R107	
10R108		11R108	
10R109		11R109	
10R110		11R110	
10R111		11R111	
10R112		11R112	
10R113		11R113	
10R114		11R114	
10R115		11R115	
10R116		11R116	
10R117		11R117	
10R118		11R118	
10R119		11R119	
10R120		11R120	
10R121		11R121	
10R122		11R122	
10R123		11R123	
10R124		11R124	
10R125		11R125	
10R126		11R126	
10R127		11R127	
10R128		11R128	
10R129		11R129	
10R130		11R130	
10R131		11R131	

④中間報告用歩数
(10/1~10/14)

⑤事務局提出用歩数
(10/1~11/30)

日々の歩数を入力

日々の歩数の記録

最終報告

※事業所内での取りまとめの締切は適宜設定してください。

- 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)
 チーム毎に入力して、事業所内の幹事の方へ提出ください。

チーム名	チーム登録用コード <small>(※事務局に記入した入会番号と異なる場合のみの入力が必要となります。)</small>	チーム中間平均歩数

(「チーム平均」の項目は、印刷後追加します。)

メンバーの中間平均歩数 (10/1~10/14)

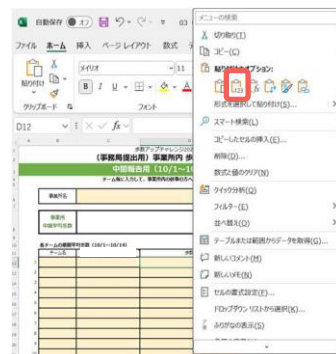
1人目	
2人目	
3人目	

●提出先:歩数アップチャレンジ2025事務局miyagi-kenkou@u-media.jp
中間報告期限 10月23日(木) 最終報告期限 12月12日(金)

[illegible]

※必ず全チーム分のチーム名/データ集計用コード/平均歩数が入力されていることをご確認いただき、事務局にご提出ください。

- ①貼付けたい箇所で右クリック
- ②下記の「貼り付けオプション」から「値で貼付け」を選択



問い合わせ先:歩数アップチャレンジ2025事務局
TEL:022-797-0517 / Mail: miyagi-kenkou@u-media.jp
[受付時間] 平日10:00~18:00(土日祝日を除く)