



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

日々の歩数の記録

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

日付	歩数	日付	歩数
10/9/21	歩数	10/9/22	歩数
10/9/23	歩数	10/9/24	歩数
10/9/25	歩数	10/9/26	歩数
10/9/27	歩数	10/9/28	歩数
10/9/29	歩数	10/9/30	歩数
10/9/31	歩数	10/10/1	歩数
10/10/2	歩数	10/10/3	歩数
10/10/4	歩数	10/10/5	歩数
10/10/6	歩数	10/10/7	歩数
10/10/8	歩数	10/10/9	歩数
10/10/10	歩数	10/10/11	歩数
10/10/12	歩数	10/10/13	歩数
10/10/14	歩数	10/10/15	歩数
10/10/16	歩数	10/10/17	歩数
10/10/18	歩数	10/10/19	歩数
10/10/20	歩数	10/10/21	歩数
10/10/22	歩数	10/10/23	歩数
10/10/24	歩数	10/10/25	歩数
10/10/26	歩数	10/10/27	歩数
10/10/28	歩数	10/10/29	歩数
10/10/30	歩数	10/10/31	歩数
10/11/1	歩数	10/11/2	歩数
10/11/3	歩数	10/11/4	歩数
10/11/5	歩数	10/11/6	歩数
10/11/7	歩数	10/11/8	歩数
10/11/9	歩数	10/11/10	歩数
10/11/11	歩数	10/11/12	歩数
10/11/13	歩数	10/11/14	歩数
10/11/15	歩数	10/11/16	歩数
10/11/17	歩数	10/11/18	歩数
10/11/19	歩数	10/11/20	歩数
10/11/21	歩数	10/11/22	歩数
10/11/23	歩数	10/11/24	歩数
10/11/25	歩数	10/11/26	歩数
10/11/27	歩数	10/11/28	歩数
10/11/29	歩数	10/11/30	歩数
10/11/31	歩数	10/12/1	歩数
10/12/2	歩数	10/12/3	歩数
10/12/4	歩数	10/12/5	歩数
10/12/6	歩数	10/12/7	歩数
10/12/8	歩数	10/12/9	歩数
10/12/10	歩数	10/12/11	歩数
10/12/12	歩数	10/12/13	歩数
10/12/14	歩数	10/12/15	歩数
10/12/16	歩数	10/12/17	歩数
10/12/18	歩数	10/12/19	歩数
10/12/20	歩数	10/12/21	歩数
10/12/22	歩数	10/12/23	歩数
10/12/24	歩数	10/12/25	歩数
10/12/26	歩数	10/12/27	歩数
10/12/28	歩数	10/12/29	歩数
10/12/30	歩数	10/12/31	歩数
10/13/1	歩数	10/13/2	歩数
10/13/3	歩数	10/13/4	歩数
10/13/5	歩数	10/13/6	歩数
10/13/7	歩数	10/13/8	歩数
10/13/9	歩数	10/13/10	歩数
10/13/11	歩数	10/13/12	歩数
10/13/13	歩数	10/13/14	歩数
10/13/15	歩数	10/13/16	歩数
10/13/17	歩数	10/13/18	歩数
10/13/19	歩数	10/13/20	歩数
10/13/21	歩数	10/13/22	歩数
10/13/23	歩数	10/13/24	歩数
10/13/25	歩数	10/13/26	歩数
10/13/27	歩数	10/13/28	歩数
10/13/29	歩数	10/13/30	歩数
10/13/31	歩数	10/14/1	歩数
10/14/2	歩数	10/14/3	歩数
10/14/4	歩数	10/14/5	歩数
10/14/6	歩数	10/14/7	歩数
10/14/8	歩数	10/14/9	歩数
10/14/10	歩数	10/14/11	歩数
10/14/12	歩数	10/14/13	歩数
10/14/14	歩数	10/14/15	歩数
10/14/16	歩数	10/14/17	歩数
10/14/18	歩数	10/14/19	歩数
10/14/20	歩数	10/14/21	歩数
10/14/22	歩数	10/14/23	歩数
10/14/24	歩数	10/14/25	歩数
10/14/26	歩数	10/14/27	歩数
10/14/28	歩数	10/14/29	歩数
10/14/30	歩数	10/14/31	歩数
10/14/32	歩数	10/14/33	歩数
10/14/34	歩数	10/14/35	歩数
10/14/36	歩数	10/14/37	歩数
10/14/38	歩数	10/14/39	歩数
10/14/40	歩数	10/14/41	歩数
10/14/42	歩数	10/14/43	歩数
10/14/44	歩数	10/14/45	歩数
10/14/46	歩数	10/14/47	歩数
10/14/48	歩数	10/14/49	歩数
10/14/50	歩数	10/14/51	歩数
10/14/52	歩数	10/14/53	歩数
10/14/54	歩数	10/14/55	歩数
10/14/56	歩数	10/14/57	歩数
10/14/58	歩数	10/14/59	歩数
10/14/60	歩数	10/14/61	歩数
10/14/62	歩数	10/14/63	歩数
10/14/64	歩数	10/14/65	歩数
10/14/66	歩数	10/14/67	歩数
10/14/68	歩数	10/14/69	歩数
10/14/70	歩数	10/14/71	歩数
10/14/72	歩数	10/14/73	歩数
10/14/74	歩数	10/14/75	歩数
10/14/76	歩数	10/14/77	歩数
10/14/78	歩数	10/14/79	歩数
10/14/80	歩数	10/14/81	歩数
10/14/82	歩数	10/14/83	歩数
10/14/84	歩数	10/14/85	歩数
10/14/86	歩数	10/14/87	歩数
10/14/88	歩数	10/14/89	歩数
10/14/90	歩数	10/14/91	歩数
10/14/92	歩数	10/14/93	歩数
10/14/94	歩数	10/14/95	歩数
10/14/96	歩数	10/14/97	歩数
10/14/98	歩数	10/14/99	歩数
10/14/100	歩数	10/14/101	歩数
10/14/102	歩数	10/14/103	歩数
10/14/104	歩数	10/14/105	歩数
10/14/106	歩数	10/14/107	歩数
10/14/108	歩数	10/14/109	歩数
10/14/110	歩数	10/14/111	歩数
10/14/112	歩数	10/14/113	歩数
10/14/114	歩数	10/14/115	歩数
10/14/116	歩数	10/14/117	歩数
10/14/118	歩数	10/14/119	歩数
10/14/120	歩数	10/14/121	歩数
10/14/122	歩数	10/14/123	歩数
10/14/124	歩数	10/14/125	歩数
10/14/126	歩数	10/14/127	歩数
10/14/128	歩数	10/14/129	歩数
10/14/130	歩数	10/14/131	歩数
10/14/132	歩数	10/14/133	歩数
10/14/134	歩数	10/14/135	歩数
10/14/136	歩数	10/14/137	歩数
10/14/138	歩数	10/14/139	歩数
10/14/140	歩数	10/14/141	歩数
10/14/142	歩数	10/14/143	歩数
10/14/144	歩数	10/14/145	歩数
10/14/146	歩数	10/14/147	歩数
10/14/148	歩数	10/14/149	歩数
10/14/150	歩数	10/14/151	歩数
10/14/152	歩数	10/14/153	歩数
10/14/154	歩数	10/14/155	歩数
10/14/156	歩数	10/14/157	歩数
10/14/158	歩数	10/14/159	歩数
10/14/160	歩数	10/14/161	歩数
10/14/162	歩数	10/14/163	歩数
10/14/164	歩数	10/14/165	歩数
10/14/166	歩数	10/14/167	歩数
10/14/168	歩数	10/14/169	歩数
10/14/170	歩数	10/14/171	歩数
10/14/172	歩数	10/14/173	歩数
10/14/174	歩数	10/14/175	歩数
10/14/176	歩数	10/14/177	歩数
10/14/178	歩数	10/14/179	歩数
10/14/180	歩数	10/14/181	歩数
10/14/182	歩数	10/14/183	歩数
10/14/184	歩数	10/14/185	歩数
10/14/186	歩数	10/14/187	歩数
10/14/188	歩数	10/14/189	歩数
10/14/190	歩数	10/14/191	歩数
10/14/192	歩数	10/14/193	歩数
10/14/194	歩数	10/14/195	歩数
10/14/196	歩数	10/14/197	歩数
10/14/198	歩数	10/14/199	歩数
10/14/200	歩数	10/14/201	歩数
10/14/202	歩数	10/14/203	歩数
10/14/204	歩数	10/14/205	歩数
10/14/206	歩数	10/14/207	歩数
10/14/208	歩数	10/14/209	歩数
10/14/210	歩数	10/14/211	歩数
10/14/212	歩数	10/14/213	歩数
10/14/214	歩数	10/14/215	歩数
10/14/216	歩数	10/14/217	歩数
10/14/218	歩数	10/14/219	歩数
10/14/220	歩数	10/14/221	歩数
10/14/222	歩数	10/14/223	歩数
10/14/224	歩数	10/14/225	歩数
10/14/226	歩数	10/14/227	歩数
10/14/228	歩数	10/14/229	歩数
10/14/230	歩数	10/14/231	歩数
10/14/232	歩数	10/14/233	歩数
10/14/234	歩数	10/14/235	歩数
10/14/236	歩数	10/14/237	歩数
10/14/238	歩数	10/14/239	歩数
10/14/240	歩数	10/14/241	歩数
10/14/242	歩数	10/14/243	歩数
10/14/244	歩数	10/14/245	歩数
10/14/246	歩数	10/14/247	歩数
10/14/248	歩数	10/14/249	歩数
10/14/250	歩数	10/14/251	歩数
10/14/252	歩数	10/14/253	歩数
10/14/254	歩数	10/14/255	歩数
10/14/256	歩数	10/14/257	歩数
10/14/258	歩数	10/14/259	歩数
10/14/260	歩数	10/14/261	歩数
10/14/262	歩数	10/14/263	歩数
10/14/264	歩数	10/14/265	歩数
10/14/266	歩数	10/14/267	歩数
10/14/268	歩数	10/14/269	歩数
10/14/270	歩数	10/14/271	歩数
10/14/272	歩数	10/14/273	歩数
10/14/274	歩数	10/14/275	歩数
10/14/276	歩数	10/14/277	歩数
10/14/278	歩数	10/14/279	歩数
10/14/280	歩数	10/14/281	歩数
10/14/282	歩数	10/14/283	歩数
10/14/284	歩数	10/14/285	歩数
10/14/286	歩数	10/14/287	歩数
10/14/288	歩数	10/14/289	歩数
10/14/290	歩数	10/14/291	歩数
10/14/292	歩数	10/14/293	歩数
10/14/294	歩数	10/14/295	歩数
10/14/296	歩数	10/14/297	歩数
10/14/298	歩数	10/14/299	歩数
10/14/299	歩数	10/14/300	歩数
10/14/301	歩数	10/14/302	歩数
10/14/303	歩数	10/14/304	歩数
10/14/305	歩数	10/14/306	歩数
10/14/307	歩数	10/14/308	歩数
10/14/309	歩数	10/14/310	歩数
10/14/311	歩数	10/14/312	歩数
10/14/313	歩数	10/14/314	歩数
10/14/315	歩数	10/14/316	歩数
10/14/317	歩数	10/14/318	歩数
10/14/319	歩数	10/14/320	歩数
10/14/321	歩数	10/14/322	歩数
10/14/323	歩数	10/14/324	歩数
10/14/325	歩数	10/14/326	歩数
10/14/327	歩数	10/14/328	歩数
10/14/329	歩数	10/14/330	歩数
10/14/331	歩数	10/14/332	歩数
10/14/333	歩数	10/14/334	歩数
10/14/335	歩数	10/14/336	歩数
10/14/337	歩数	10/14/338	歩数
10/14/			

中間報告

②各チームの代表者から平均歩数を回収

・チーム代表者から3人分の平均歩数を取りまとめて入力した02(チーム用)チーム平均歩数計算シートを回収してください。
※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。

- ・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回収

※「中間報告／最終報告」
でシートが分かれています。
※チーム平均歩数は自動算出
のため、入力不要です。
※最終報告も同様に入力をお
願いします。

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 収回用) チーム平均歩数計算シート
中間報告用 (10/1~10/14)

チーム名	データ集計用コード (チームに記入して、事業所内の幹事の方へご提出ください。)	チーム平均歩数
チーム名	データ集計用コード	チーム平均歩数
1人目	1人目	1人目
2人目	2人目	2人目
3人目	3人目	3人目

③事業所内のチームの平均歩数を入力・提出

- ・②で回収した02(チーム用)チーム平均歩数計算シートから03(事務局提出用)
事業所内 歩数報告シートに転記します。
(コピーする場合、そのまま貼り付けず、「値で貼付け」する)
 - ・全チームの入力を終えたらメールで事務局へ提出してください。
- 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)

各チームの平均歩数の転記

歩数アップチャレンジ2025
(事業所内 収回用) チーム平均歩数計算シート
中間報告用 (10/1~10/14)

チーム名	データ集計用コード (チームに記入して、事業所内の幹事の方へご提出ください。)	チーム平均歩数
チーム名	データ集計用コード	チーム平均歩数
1人目	1人目	1人目
2人目	2人目	2人目
3人目	3人目	3人目

※コピー・貼り付けする際は、
「値で貼付け」機能で貼り付けて
ください。

03(事務局提出用)事業所内 歩数報告シート

歩数アップチャレンジ2025
(事務局提出用) 事業所内 歩数報告シート
中間報告用 (10/1~10/14)

チーム名	データ集計用コード	チーム平均歩数
チーム名	データ集計用コード	チーム平均歩数
中間報告用	中間報告用	中間報告用
チーム平均歩数	チーム平均歩数	チーム平均歩数
1人目	1人目	1人目
2人目	2人目	2人目
3人目	3人目	3人目

※チーム平均歩数は自動算出のため、
入力不要です。

※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。

※「値で貼付け」の方法

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

