



歩数記録・報告期限のご案内

個人部門参加者向け

歩数アップチャレンジの流れ

①毎日、歩数を記録します(10/1~11/30)

○使い慣れた歩数計やスマートウォッチ、スマホアプリでOKです。

○忘れないように、アプリやカレンダー、手帳に毎日の歩数をメモしておきましょう。

※お願い※

歩きすぎによる健康被害を防止する観点から、1日の平均歩数が2万歩を超えた場合は、その日の歩数を「**20,000歩**」として記録してください。

②チャレンジ期間が終わったら「平均歩数」を計算します

○**10月1日から11月30日まで**(全61日間)の歩数をすべて足します。

○その合計を「61」で割った数字が、あなたの「平均歩数」です。

【パソコンをお持ちの方へ】

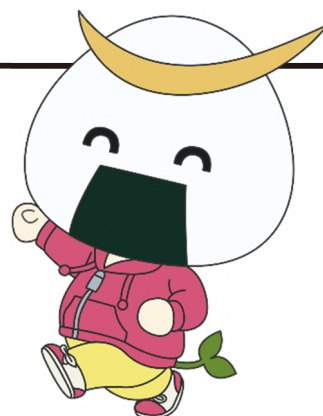
県のホームページにある「[【個人部門】\(任意様式\)歩数管理表.xlsx](#)」を使うと、毎日の歩数を入力するだけで簡単に平均がわかります。ぜひご活用ください♪



③事務局へ「平均歩数」を報告します

○②で計算した平均歩数を、[報告フォーム](#)から事務局へ報告ください。

<報告期限>
12月15日(火)



©宮城県・旭プロダクション