



歩数記録・報告方法のご案内

事業所部門とりまとめ担当者向け

歩数アップチャレンジ2026にご参加いただき、ありがとうございます。
今後お願いしたいことについて、下記のとおりお知らせいたします。
引き続き、どうぞよろしくお願いいたします。

お願いしたいこと一覧

【事前準備】 9月中	【任意】参加メンバーへ資料の配布を、お願いします。 次の2つの資料を添付しております。よろしければ、ご活用ください。 ☐ 【各チーム用】(任意様式)歩数管理表.xlsx ☐ 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
【開始日】 10/1(木)	【任意】歩数アップチャレンジ開始の案内を、お願いします。 中間報告や最終報告のスケジュール、社内締切をご案内ください。
【中間報告】 (第1回) 10/20(火)〆切	取りまとめ・報告 中間報告(各チームの平均歩数)を、事務局宛て報告願います。 対象期間は10/1(木)～10/14(水)です。 対象期間の平均歩数データを報告様式に取りまとめ、下記へご提出ください。 ※提出可能なチームのみで構いません。事業所平均歩数の算出も不要です。
【中間報告】 (第2回) 11/10(火)〆切	取りまとめ・報告 中間報告(各チームの平均歩数)を、事務局宛て報告願います。 対象期間は10/1(木)～11/4(水)です。 対象期間の平均歩数データを報告様式に取りまとめ、下記へご提出ください。 ※提出可能なチームのみで構いません。事業所平均歩数の算出も不要です。
【終了日】 11/30(月)	【任意】歩数アップチャレンジ終了の案内を、お願いします。 参加メンバーに最終報告の提出準備と社内締切をご案内ください。
【最終報告】 12/15(火)〆切	取りまとめ・報告 最終報告を、事務局宛て報告願います。 対象期間は10/1(木)～11/30(月)です。 対象期間の平均歩数データを報告様式に取りまとめ、下記へご提出ください。 なお最終報告は、全チームの取りまとめをお願いします。 ※事業所平均歩数は、自動計算されます。
【事後アンケート】	社内アナウンス 事後アンケートの周知をお願いします。 最終結果掲載のご連絡と併せて、事後アンケートをお送りする予定です。 とりまとめ御担当者様には、ぜひ御回答いただけますと幸いです。 また、参加者メンバーには、URLの周知をお願いします。

中間・最終報告
提出フォーム

提出先:みやぎ電子申請システム(LoGoフォーム)
<https://logoform.jp/form/GQGB/1649993>

お問い合わせ先

歩数アップチャレンジ2026事務局 8/5から2/15(予定)まで

・電話でのお問い合わせ(平日10:00～18:00)

022-797-0517 ※12:00～13:00、土日祝、8/10～8/14、年末年始を除く

・みやぎ電子申請システムからのお問い合わせ

<https://logoform.jp/form/GQGB/1650235>



各種注意事項

【歩数記録について】

歩き過ぎによる健康被害を防止するため、1日の平均歩数が20,000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。

※配布している各様式では2万歩以上の数値を入力できないよう設定しています。

【参加メンバーへの配布資料について】

参加メンバー向けのご案内(PDF)と、歩数管理表(Excel)は、適宜活用ください。

【歩数管理表Excelから報告様式への転記について】

チーム毎に「歩数管理表Excel」で管理していただくと、報告様式への転記が簡単です！

<貼り付け方法>

☑「歩数管理表Excel」での操作

「チーム平均管理表sheet」から、転記したい箇所を選択し、コピーする

☑「報告様式Excel」での操作

転記したいセルを選択した後、右クリックで「貼り付けオプション」を開き、「値で貼付け」を選択して転記する

【各チーム用】歩数管理表.xlsx

チーム名	チーム平均中間①	チーム平均中間②	チーム平均最終
	0	0	0
◇歩数報告			
【中間報告】	第1回	第2回	【最終報告】
チーム員1	0	0	0
チーム員2	0	0	0
チーム員3	0	0	0

【報告様式】(申込・報告兼用).xlsx

歩数アップチャレンジ報告様式(申込・報告兼用)				
事業所名:		事業所	継続平均歩数	
チーム	チーム名	中間報告①	中間報告②	最終報告
1				
2				
3				
4				
5				
6				

メニューの検索

✂ 切り取り(I)

📄 コピー(C)

📄 貼り付けのオプション:

📄 123

📄 形式を選択して貼り付け(S)...

「値で貼り付け」

スマートみやぎ健民会議 会員募集中です！

▶「スマートみやぎ健民会議」とは？

健康みやぎの実現を目指し、企業、団体、行政等が力を合わせ、切れ目のない健康づくりの支援体制を構築する“県民運動”です。

▶会員になると？

県ホームページに団体名・企業名を掲載しますので、“健康づくりに取り組む企業・団体”として社内外への発信が可能です。

▶参加するには？(会員登録方法)

申請フォームに必要事項を入力し、送信するだけ！
(翌月を目安に、県から登録通知を発出します。)

【申請フォームURL】 <https://logoform.jp/form/GQGB/837969>



©宮城県・旭プロダクション

スマートみやぎ健民会議
についてのお問合せは、

宮城県健康推進課
健康推進第二班 まで

TEL:022-211-2624