

えびの市民 チャレンジウォーキング2025

歩数記録表（11月分）

住所（えびの市大字

）

氏名（

）

連絡先（

）

↓ここに記入

日付	曜日	歩数
11月1日	土	
11月2日	日	
11月3日	月	
11月4日	火	
11月5日	水	
11月6日	木	
11月7日	金	
11月8日	土	
11月9日	日	
11月10日	月	
11月11日	火	
11月12日	水	
11月13日	木	
11月14日	金	
11月15日	土	

↓ここに記入

日付	曜日	歩数
11月16日	日	
11月17日	月	
11月18日	火	
11月19日	水	
11月20日	木	
11月21日	金	
11月22日	土	
11月23日	日	
11月24日	月	
11月25日	火	
11月26日	水	
11月27日	木	
11月28日	金	
11月29日	土	
11月30日	日	

※記入後は、1/16（金曜）までに
健康保険課、保健センター、飯野出張所、真幸出張所
のいずれかに提出してください。

えびの市民 チャレンジウォーキング2025

歩数記録表（12月分）

住所（えびの市大字

）

氏名（

）

連絡先（

）

↓ここに記入

日付	曜日	歩数
12月1日	月	
12月2日	火	
12月3日	水	
12月4日	木	
12月5日	金	
12月6日	土	
12月7日	日	
12月8日	月	
12月9日	火	
12月10日	水	
12月11日	木	
12月12日	金	
12月13日	土	
12月14日	日	
12月15日	月	

↓ここに記入

日付	曜日	歩数
12月16日	火	
12月17日	水	
12月18日	木	
12月19日	金	
12月20日	土	
12月21日	日	
12月22日	月	
12月23日	火	
12月24日	水	
12月25日	木	
12月26日	金	
12月27日	土	
12月28日	日	
12月29日	月	
12月30日	火	
12月31日	水	

※記入後は、1/16（金曜）までに
健康保険課、保健センター、飯野出張所、真幸出張所
のいずれかに提出してください。