



1日30分以上を目標に歩きます!

第3次健康日本21では、65歳以上の男女の歩数目標値として  
**1日6,000歩** が設定されています!

月			月			月			月		
日	歩いた時間 (分)	達成状 況	日	歩いた時間 (分)	達成状 況	日	歩いた時間 (分)	達成状 況	日	歩いた時間 (分)	達成状 況
1			1			1			1		
2			2			2			2		
3			3			3			3		
4			4			4			4		
5			5			5			5		
6			6			6			6		
7			7			7			7		
8			8			8			8		
9			9			9			9		
10			10			10			10		
11			11			11			11		
12			12			12			12		
13			13			13			13		
14			14			14			14		
15			15			15			15		
16			16			16			16		
17			17			17			17		
18			18			18			18		
19			19			19			19		
20			20			20			20		
21			21			21			21		
22			22			22			22		
23			23			23			23		
24			24			24			24		
25			25			25			25		
26			26			26			26		
27			27			27			27		
28			28			28			28		
29			29			29			29		
30			30			30			30		
31			31			31			31		

達成できた日

( )日	( )日	( )日	( )日
------	------	------	------