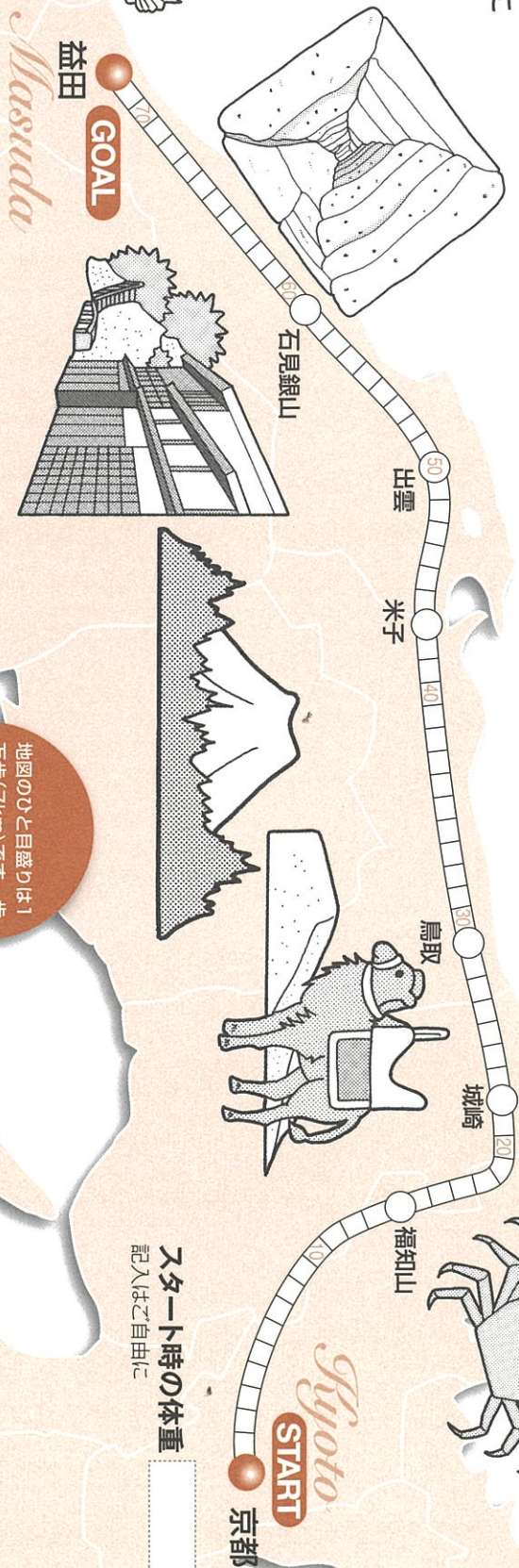
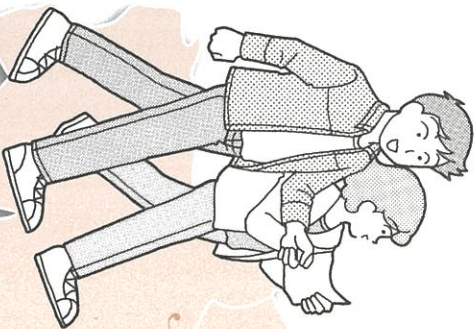


自然と歴史あふれる山陰道 ウォーキング記録表

石見銀山が世界遺産に
登録されました。
今回は、それを祝して
山陰道を元気に
歩きましょう。



地図のひと目盛りは1
万歩(7km)です。歩
いた距離分をぬりつ
ぶしていきましょう。

スタート時の体重 kg
記入はご自由に

到着日 月 日

到着時の体重 kg
記入はご自由に

期限までに目標達成(72万歩)された方も、
期限終了まで記入してください。

保険証 の記号	番号
事業所	所属 部署
参加者名	

月					月					月					月				
日	歩数	日	歩数	累計	日	歩数	日	歩数	累計	日	歩数	日	歩数	累計	日	歩数	日	歩数	累計
1		11	21		1	11	21			1	11	21			1	11	21		
2		12	22		2	12	22			2	12	22			2	12	22		
3		13	23		3	13	23			3	13	23			3	13	23		
4		14	24		4	14	24			4	14	24			4	14	24		
5		15	25		5	15	25			5	15	25			5	15	25		
6		16	26		6	16	26			6	16	26			6	16	26		
7		17	27		7	17	27			7	17	27			7	17	27		
8		18	28		8	18	28			8	18	28			8	18	28		
9		19	29		9	19	29			9	19	29			9	19	29		
10		20	30		10	20	30			10	20	30			10	20	30		
			31				31					31					31		
累計		累計		月間合計	累計		累計		月間合計	累計		累計		月間合計	累計		累計		月間合計

栗本鐵工健康保険組合

月間合計
総合計