

菓子けんぽウォーキングアンケート

■の欄に記載してください。■は自動集計されます。

事業所名

氏名

ニックネームは必ず記載してください。

事業所名		必須			
氏名		必須			
エントリー名 (ニックネーム)		必須			
実施期間	令和5年4月1日(土)～令和5年6月19日(土)				
目標歩数	8,000歩(1日平均)				
設定期間	実施期間中の任意の20日間を設定				
計測方法	万歩計又はスマホアプリをダウンロードして計測				
計測結果 (必須)			任意記載欄		
日付	歩数	天気	ルート		
1 令和5年4月1日	8,010		⇒	⇒	
2 令和5年4月2日	8,300		⇒	⇒	
3 令和5年4月3日	9,000		⇒	⇒	
4 令和5年4月6日	8,120		⇒	⇒	
5 令和5年4月10日	9,130		⇒	⇒	
6 令和5年4月12日	11,000		⇒	⇒	
7 令和5年4月20日	8,200		⇒	⇒	
8 令和5年4月30日	8,450		⇒	⇒	
9 令和5年5月10日	9,600		⇒	⇒	
10 令和5年5月11日			⇒	⇒	
11 令和5年5月12日		☀	⇒	⇒	
12 令和5年5月16日		☔	⇒	⇒	
13 令和5年5月25日		☀	⇒	⇒	
14 令和5年6月2日	8,300	☀	⇒	⇒	
15 令和5年6月14日	9,620	☀	⇒	⇒	
16 令和5年6月15日	8,730	☔	⇒	⇒	
17 令和5年6月17日	8,470	☀	⇒	⇒	
18 令和5年6月18日	9,300	☀	⇒	⇒	
19 令和5年6月19日	13,200	☀	⇒	⇒	
20 令和5年6月25日	8,720	☔	⇒	⇒	
①合計歩数	185400歩	←自動集計します			
②実施日数		※20日未満は各賞の対象となりません。			
③平均歩数(①/②)	#DIV/0!	←自動集計します			
参加しての感想 (任意)					
参加されたご意見、感想等を記入してください。 任意です。					
アンケート回答期日	令和5年7月31日	大阪菓子健康保険組合			

4/1と入力してください。
必須項目です。

万歩計又はスマホアプリで
計測し、入力してください。
必須項目です。

当日の天気を選んで入力し
てください。
任意です。

ウォーキングのルート
を記録すると1日の活
動記録に活用できます。
任意です。