

# 「地域の健康食ネットワークを中心とした現役世代向け生活習慣病予防プログラム」 歩数記録表

お名前

2016年（平成28年）

11月

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1  | 火 |  |
| 2  | 水 |  |
| 3  | 木 |  |
| 4  | 金 |  |
| 5  | 土 |  |
| 6  | 日 |  |
| 7  | 月 |  |
| 8  | 火 |  |
| 9  | 水 |  |
| 10 | 木 |  |
| 11 | 金 |  |
| 12 | 土 |  |
| 13 | 日 |  |
| 14 | 月 |  |
| 15 | 火 |  |
| 16 | 水 |  |
| 17 | 木 |  |
| 18 | 金 |  |
| 19 | 土 |  |
| 20 | 日 |  |
| 21 | 月 |  |
| 22 | 火 |  |
| 23 | 水 |  |
| 24 | 木 |  |
| 25 | 金 |  |
| 26 | 土 |  |
| 27 | 日 |  |
| 28 | 月 |  |
| 29 | 火 |  |
| 30 | 水 |  |
|    |   |  |

12月

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1  | 木 |  |
| 2  | 金 |  |
| 3  | 土 |  |
| 4  | 日 |  |
| 5  | 月 |  |
| 6  | 火 |  |
| 7  | 水 |  |
| 8  | 木 |  |
| 9  | 金 |  |
| 10 | 土 |  |
| 11 | 日 |  |
| 12 | 月 |  |
| 13 | 火 |  |
| 14 | 水 |  |
| 15 | 木 |  |
| 16 | 金 |  |
| 17 | 土 |  |
| 18 | 日 |  |
| 19 | 月 |  |
| 20 | 火 |  |
| 21 | 水 |  |
| 22 | 木 |  |
| 23 | 金 |  |
| 24 | 土 |  |
| 25 | 日 |  |
| 26 | 月 |  |
| 27 | 火 |  |
| 28 | 水 |  |
| 29 | 木 |  |
| 30 | 金 |  |
| 31 | 土 |  |

2017年（平成29年）

1月

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1  | 日 |  |
| 2  | 月 |  |
| 3  | 火 |  |
| 4  | 水 |  |
| 5  | 木 |  |
| 6  | 金 |  |
| 7  | 土 |  |
| 8  | 日 |  |
| 9  | 月 |  |
| 10 | 火 |  |
| 11 | 水 |  |
| 12 | 木 |  |
| 13 | 金 |  |
| 14 | 土 |  |
| 15 | 日 |  |
| 16 | 月 |  |
| 17 | 火 |  |
| 18 | 水 |  |
| 19 | 木 |  |
| 20 | 金 |  |
| 21 | 土 |  |
| 22 | 日 |  |
| 23 | 月 |  |
| 24 | 火 |  |
| 25 | 水 |  |
| 26 | 木 |  |
| 27 | 金 |  |
| 28 | 土 |  |
| 29 | 日 |  |
| 30 | 月 |  |
| 31 | 火 |  |

2月

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1  | 水 |  |
| 2  | 木 |  |
| 3  | 金 |  |
| 4  | 土 |  |
| 5  | 日 |  |
| 6  | 月 |  |
| 7  | 火 |  |
| 8  | 水 |  |
| 9  | 木 |  |
| 10 | 金 |  |
| 11 | 土 |  |
| 12 | 日 |  |
| 13 | 月 |  |
| 14 | 火 |  |
| 15 | 水 |  |
| 16 | 木 |  |
| 17 | 金 |  |
| 18 | 土 |  |
| 19 | 日 |  |
| 20 | 月 |  |
| 21 | 火 |  |
| 22 | 水 |  |
| 23 | 木 |  |
| 24 | 金 |  |
| 25 | 土 |  |
| 26 | 日 |  |
| 27 | 月 |  |
| 28 | 火 |  |
|    |   |  |
|    |   |  |

郵送の場合は下記宛先にお送りください。

〒060-8640  
 札幌市中央区大通西3丁目1番地  
 北洋ビル6階  
 株式会社 北海道二十一世紀総合研究所  
 「生活習慣病予防プログラム」担当係

メールの場合は下記宛先にお送りください。

**mail :** [hataraki\\_messhi@htri.co.jp](mailto:hataraki_messhi@htri.co.jp)