

健康めざして

北海道縦横断の旅 根室～函館

Part3

日本を歩くぞ!



観光気分で函館を目指して1日1万歩以上歩きましょう！

表彰

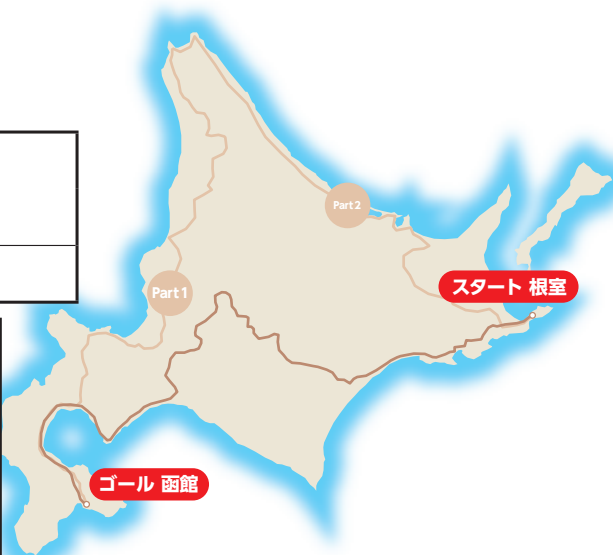
※各賞に記念品をご用意しております。

紙上で旅する北海道縦横断の旅 Part 3(根室～函館)

第12回 紙上ウォークラリー記録表

事業所名				〒	自宅住所
被保険者証	記号		番号		
氏名				電話番号	

ご意見・ご感想をお書きください。



9月	歩数	通過ポイント
1 土		根室
2 日		温根沼
3 月		
4 火		厚床
5 水		
6 木		浜中
7 金		
8 土		
9 日		厚岸
10 月		尾幌
11 火		
12 水		
13 木		別保
14 金		釧路
15 土		
16 日		
17 月		白糠
18 火		
19 水		
20 木		
21 金		上厚内
22 土		
23 日		
24 月		豊頃
25 火		
26 水		
27 木		帯広
28 金		
29 土		
30 日		

合 計 歩

10月	歩数	通過ポイント
1 月		十勝清水
2 火		
3 水		
4 木		トマム
5 金		
6 土		南富良野
7 日		
8 月		
9 火		
10 水		
11 木		富良野
12 金		
13 土		野花南
14 日		芦別
15 月		
16 火		
17 水		桂沢
18 木		
19 金		
20 土		美流度
21 日		
22 月		夕張
23 火		
24 水		新夕張
25 木		
26 金		川端
27 土		追分
28 日		
29 月		千歳
30 火		
31 水		植苗

合 計 歩

11月	歩数	通過ポイント
1 木		
2 金		苫小牧
3 土		
4 日		
5 月		白老
6 火		
7 水		登別
8 木		
9 金		東室蘭
10 土		
11 日		伊達紋別
12 月		
13 火		洞爺湖
14 水		
15 木		大岸
16 金		
17 土		静狩
18 日		長万部
19 月		
20 火		黒岩
21 水		
22 木		八雲
23 金		
24 土		本石倉
25 日		
26 月		駒ヶ岳
27 火		大沼
28 水		渡島大野
29 木		
30 金		函館

合 計 歩

記録表は、毎日実際に歩いた歩数を記入してください。
記録表の通過ポイントは、毎日1万歩を歩いた場合、「その日に通過するはずのポイント」です(歩幅を60cmと設定して、1日1万歩＝6kmを歩くと想定。実際の距離を3分の2程度に縮小)。
Web版の記録表では、毎日の歩数から歩いた距離を計算し、「実際に通過するはずのポイント」を表示してくれます。比較して、もっと楽しみましょう。

●あなたの1日の平均歩数(端数切り捨て)

3か月の累計歩数		÷91日＝		歩
----------	----------------------	-------	----------------------	---