

★ウォーキング結果の公開を団体、企業名・お名前を公開可能な方は□に☑をつけてください。

団体・企業で ご参加の場合 ☐	(個人名) お名前 ☐	年齢	☐ 団体・企業 ☐ 個人(どちらかに☑をお願いします) 住所 福山市
---	---------------------------------------	----	---

①あなたの1歩の距離(歩幅)を測ります。

cm ※目安:身長(cm)÷100cm

Facebook等に
公開可能な
お名前・ニック
ネームがあれば
ご記入ください。

↑これらの入力をお願いします。

② 右の記録表に日々の歩数を記入します。

③ 歩数計がない場合は、歩行1分を100歩に換算しましょう。

★参考(歩幅55cmで福山からの距離を歩数にした場合)

歩いた距離(km) =
①×累計歩数
÷100,000

新大阪まで約 395,855 歩(初級)
小倉まで約 509,309 歩(中級)
博多まで約 610,964 歩(上級)

駅名	福山駅からの距離(km)
新倉敷	30.9
岡山	56.7
相生	111.7
姫路	131.8
西明石	162.9
新神戸	185.1
新大阪	217.7

駅名	福山駅からの距離(km)
新尾道	17.4
三原	27.9
東広島	58.9
広島	88.2
新岩国	132.3
徳山	170.5
新山口	211.5
厚狭	235.6
新下関	259.4
小倉	280.1
博多	336.0

福山が
スタート
地点です

フレイル予防
イメージキャラクター
「フレイル予防ローラ」

新大阪までの距離で初級達成

対馬海峡

小倉までの距離で中級・博多までの距離で上級達成

★感想(効果・エピソードなどお聞かせください)

★日にちと歩数は必ずご記入ください。(累計歩数の欄は空欄でも結構です。)

日数	日にち	歩数	累計歩数	日数	日にち	歩数	累計歩数
1				31			
2				32			
3				33			
4				34			
5				35			
6				36			
7				37			
8				38			
9				39			
10				40			
11				41			
12				42			
13				43			
14				44			
15				45			
16				46			
17				47			
18				48			
19				49			
20				50			
21				51			
22				52			
23				53			
24				54			
25				55			
26				56			
27				57			
28				58			
29				59			
30				60			

歩幅【 】×累計歩数(60日間の歩数結果)【 】÷100,000=【 】km(歩いた距離になります)

↑累計歩数