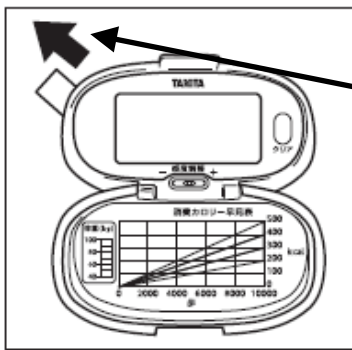


歩数測定方法 と 提出いただく歩数調査票 について

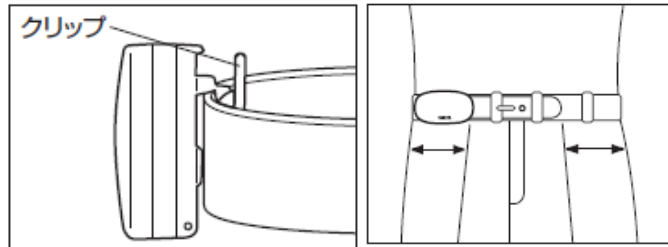
<歩数測定方法>

- (1) 1日の歩数を測定してください。
起床時、歩数計のクリアボタンを押し、0にしてから装着します。
1日そのまま装着し、就寝時に外して歩数の記録をしてください。
- (2) 測定日数 3日間
日にちは、連続していなくても結構です。
通常的生活（いつもどおりの生活をしている日）でお願いします。
- (3) 歩数計の取り扱い方



- ① 表示部に貼られている表示保護シールをはがしてください。
- ② 電池は入っています。透明の絶縁シートをゆっくり引き抜いてください。
- ③ 最初は「00000」表示になります。本体を閉じて装着してください。
- ④ クリップをベルトやスカートのウエスト部分に止まるまで深く差し込んでください。

●装着方法



- ⑤ 取り付け位置は左右の折り目から外側を目安にしてください。
- ⑥ 就寝時に外して、歩数調査票に歩数を記録してください。
- ⑦ 測定日の起床時、歩数計のクリアボタンを押し、0にしてから装着します。

<歩数調査票>

3日分の測定結果を下記の表に記入してください。

性別	男 ・ 女	年齢	歳 (令和4年9月1日現在)	
1日の歩数	1日目	月	日	歩
	2日目	月	日	歩
	3日目	月	日	歩

←事情により歩数調査への参加協力が難しい方は、左の欄に○をして御返送ください。

引き続き、歩数に関するアンケートにも御協力願います。
本用紙と、歩数に関するアンケートを、返信用封筒に入れて
9月28日(水)までに、御返送ください。
よろしくお願ひします。