


- (1) 1日に歩いた歩数（歩数計に表示された歩数）と累計歩数を記録表（四角いマス）に記入します。  
 (2) イラストマップは、「7,000歩」歩くごとに、マス「」を塗りつぶします。「3,500歩」歩いたら半マス分を塗りつぶします。1日7,000歩を歩くと、110日で完歩となります。

参考

1日の歩数が3,500歩未満の場合は？ 歩数管理表は記録しないでください。

1日の歩数が3,500歩以上7,000歩未満の場合は？

歩数管理表に実際の歩数を記録し、半マス分を塗りつぶしてください。

1日の歩数が7,000歩を超えた場合は？

歩数管理表に実際の歩数を記録し、1マス分のみ塗りつぶしてください。

歩数管理表（ウォーキング記録表）及び歩数計を紛失された場合は、健康づくり支援課又は国民健康保険課で再交付の手続きをしてください。

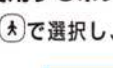

- (3) ゴールまでたどり着いたら（完歩）歩数管理表を所沢市保健センター健康づくり支援課又は所沢市役所国民健康保険課へお持ちください。景品と交換いたします（完歩までの期間が110日未満の場合は景品との交換はできません）。なお、景品の数には限りがあります。品切れの際はご了承ください。また、景品の交換は、お一人様一回のみです。

歩数計の電池交換後の各種設定方法について

歩数計に付属している電池を交換してから、以下の方法で設定をしてください。

交換用電池は「リチウム電池 CR2032」です。

**使用するボタン**

で選択し、で設定します。

- 1回押すごとに1つ戻る
- 押し続けると早送りする

各項目を設定して次の項目に移る

- 1回押すごとに1つ進む
- 押し続けると早送りする

**1 「体重」を設定する**

とで合わせ、で設定します。




- 設定範囲：30kg～136kg
- 早送り：10kg単位

**3 「歩幅」を設定する**

とで合わせ、で設定します。




- 設定範囲：30cm～120cm
- 早送り：10cm単位

**4 「日付」を設定する**

とで合わせ、で設定します。



- 早送り：10単位（「年」と「日」設定時）

**2 「身長」を設定する**

とで合わせ、で設定します。

- 設定範囲：100cm～199cm
- 早送り：10cm単位

**5 「時刻」を設定する**

とで合わせ、で設定します。

- 24時間表示
- 早送り：10単位（「分」設定時）

※  と  を同時に押すと「体重」の設定画面に戻ります。

歩数計は本事業終了後もお使いいただけます。故障や不要になった場合は、お手数ですがご自身で廃棄をお願いいたします。

問い合わせ先

所沢市保健センター健康づくり支援課

TEL：04-2991-1813 e-mail：b9911813@city.tokorozawa.lg.jp