



気軽に参加できる  
大人気ウォーキングイベント!!

# みんなて歩活

- minnade arukatsu -

**エントリー期間**  
**10.1-10.31**

2024年10月1日(火) 14:00~2024年10月31日(木) 23:59

**イベント期間**  
**11.1-11.30**

2024年11月1日(金) 0:00~2024年11月30日(土) 23:59

みんなて歩活の参加はこちらから

まだkencomに登録してない方

アプリをダウンロード!  
kencomに登録!



すでにkencomに登録している方

「みんなて歩活」に  
エントリーしましょう!



大好評!

**スタンプラリー開催!**

①kencomミッション  
アイテムプレゼント!

②Amazonギフトカード  
総額30,000円分を  
抽選でプレゼント!



# みんなで あるかつ “歩活” はじめよう!

## みんなで歩活とは

歩活(あるかつ)は、日常の生活に「歩く」をプラスする活動のことです。歩くことは、メタボや生活習慣病の予防だけでなく、骨太効果、リラックス効果など様々な効果があるといわれています。エレベーターをやめて階段にしてみたり、1駅手前で電車を降りてみたり。日々のちょっとした心がけでできる「歩活」。これを機に、始めてみませんか?

### みんなで歩活の参加方法

エントリーにはkencomへのご登録と保険証での本人認証が必要です。

01

kencom新規登録は保険証とスマホさえあればすぐできます! 簡単便利なアプリ登録がオススメです♪

kencomにログイン

kencom

ケンコム

検索

みんなで歩活に参加するにはkencomに登録・ログインをしている必要があります

02

歩活ページにアクセス



スマホはこちらからアクセス!



03

歩活にエントリー  
チーム作成・加入



1人参加の場合は歩活エントリーで完了です! チーム参加の場合はエントリー完了後、チームを組んでご参加ください♪

歩活にエントリーしたらチームを作るか、好きなチームに入ります

### みんなで歩活の楽しみ方

01

チームに参加!

誰でも  
歓迎  
(公開チーム)

知り合いに  
限定  
(非公開チーム)

エントリー期間中にチームに参加しましょう!

02

コメント機能で  
コミュニケーション!



同じチームのメンバーとコメントで励ましあおう! 1人では続かないウォーキングも、仲間となら続かかも!?

03

ランキングで競争!

スコア  
ランキング

チームの  
合計スコアで競争!

平均歩数  
ランキング

チームの  
平均歩数で競争!

チーム一丸となって上位を目指そう! ランキングは2種類楽しめます!

#### 参加資格

- 当健康保険組合の加入者様

#### 申込方法

- エントリーにはkencomへのご登録と保険証での本人確認が必要です。
- ご登録後、kencomにログインの上、歩活イベントページよりエントリーをしてください。
- 個人参加は歩活エントリーまで、チーム参加はエントリー完了後、2~10名以内のチームを組んでご参加ください。

#### ルール

- kencomアプリ、もしくはPCから毎日の歩数を登録してください。
- イベント期間中のチームor個人の平均歩数でランキングを表示します。さらに、イベント期間中の歩数を1歩=1スコアに換算した、チーム通算スコアのランキングも表示します。

#### 賞品

詳細は全労済健康保険組合ホームページまたはデスクネットネオ・インフォメーション、kencomお知らせをご覧ください。(10/1掲載)

- ①個人平均歩数ランキング賞
- ②チーム平均歩数ランキング賞
- ③チーム通算スコアランキング賞
- ④けんぽ歩活個人参加賞
- ⑤けんぽ歩活個人優秀賞
- ⑥けんぽ歩活チームラッキー7賞【New!!】

## さっそく歩活にエントリー!



<2024年 秋の歩活> 今年も「秋の歩活(あるかつ)」の季節になりました。「押し活」、「朝活」、「ソロ活」と様々な活動がありますが、この秋は「歩活」を日常のルーティンに取り入れてみましょう。飲食する機会も増え、お腹周りが気になりだすこの時期に、隙間時間に取り組める「歩活」をぜひご利用ください。皆様のご参加お待ちしております!

※10月入会者はデータ更新の関係で10月20日(日)15:00以降にkencom新規登録・歩活エントリーが可能となります。