健康保険組合主催

kencom

気軽に参加できる
大人気ウォーキングイベント!!

みんなで歩活

— minnade arukatsu —

エントリー期間

4.1-4.30

2025年4月1日(火)14:00~2025年4月30日(水)23:59

イベント期間

5.1-5.31

2025年5月1日(木)0:00~2025年5月31日(土)23:59

みんなで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

「みんなで歩活」に
エントリーしましょう!

みんなで“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能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情報での本人確認が必要です。

01 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

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
ましょう

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、仲間となら続くかも！？

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情報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。
・エントリー期間中にチームを組んでください。

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または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スコアと換算した【チーム通算スコア】の
ランキングも表示します。※チーム参加者のみ

記念品

・参加いただいた皆様には、賞品をご用意しております。※詳細はkencom内でお知らせします。

さっそく歩活にエントリー！

アプリでkencomに簡単登録！
自動歩数記録で歩活をもっと楽しく！

iOS版　App Store からダウンロード

Android版　Google Play で手に入れよう

DeSC Healthcare

kencomは健康保険組合から業務委託を受けた
DeSCヘルスケア株式会社が運営しております。