



気軽に参加できる
大人気ウォーキングイベント!!

みんなであそび歩活

- minnade arukatsu -

エントリー期間
4.1-4.30

2024年4月1日(月)14:00~2024年4月30日(火)23:59

イベント期間
5.1-5.31

2024年5月1日(水)0:00~2024年5月31日(金)23:59

みんなであそび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

「みんなであそび歩活」に
エントリーしましょう!



新企画! **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50,000円分を
抽選でプレゼント!



※アプリ画面は開発中のものです

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

01

kencomにログイン



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



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、好きなチームに入参しましょう

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

賞品

～みんなで歩活でお役立ち～社会貢献賞

皆さんの歩いた歩数によって、日本赤十字社へ寄付をする取り組みです。能登半島地震への救援活動にも繋がるため、職場の仲間と歩活でたすけあいの輪を広げましょう。【寄付基準】①個人平均歩数8,000歩達成者数×300円、②チーム平均歩数8,000歩達成チーム数×500円

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



Android版



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。