

春の歩活のお知らせ

今年も「みんなで歩活（あるかつ。以下、歩活）」の季節がやってきました。

歩活とは、kencomを活用したチームで歩数を競い合うウォーキングイベントです。どこかに集まる必要はなく、スマホやパソコンがあれば安心・安全に参加ができます。参加にあたってはkencomへ登録が必要です。

4月3日エントリー

スタート

春の歩活のエントリー期間は4月3日（月）～4月27日（木）、イベント期間は4月28日（金）～5月31日（水）までです。

昨年に続き、社会貢献賞をご用意しました。新しい季節に、職場の仲間と歩活に参加して、ウォーキングの習慣を身につけましょう。

日本赤十字社より感謝状をいただきました

昨年実施した春の歩活で、日本赤十字社より感謝状をいただきました。これは寄付額10万円以上の団体へ寄贈されるものです。昨年は10万4千9百円（283名達成・40チーム達成）を寄付しました。参加された皆さまへ厚く御礼申し上げます。

感謝状

全労済健康保険組合様
日本赤十字社村多額の
寄付とされ赤十字事業の
進展に貢献されました
その支援に心から感謝の意を
表します

令和五年二月一日

日本赤十字社東京支部
支部長 小池百合子

健康診断の季節、必ず受診しましょう

今年も健康診断受診の季節になりました。健診の目的は、ご自身の健康状態を把握し、結果に基づいた生活習慣の見直し、病気の発症を未然に防ぐこと、病気の早期発見・早期治療に繋げることにあります。まさに、健康維持のDSCAサイクルです。今年も必ず健診を受診しましょう！

【パスコードがご不明な場合は健保組合へメールでお問い合わせを！】
kencomでは毎年受診する健診結果が閲覧できます。

健診項目ごとにA・B・C・D判定で表示し、項目をタップすると、経年変化や同年代の数値比較も可能で、ご自分の健康状態が一目でわかります。なお、kencom上で閲覧するには、健診閲覧

コード（以下、パスコード）が必要です。パスコードはkencom開始時または資格取得時に、被保険者の皆さまに圧着ハガキでお配りしていますが、パスコードがわからない場合は、全労済健康保険組合（総合受付（裏面お問い合わせ先））までメールでお問合せください。なお、機微情報のため、ご本人への回答となります。お問合せの際は、「氏名」・「保険証の記号・番号」を記載ください。

歩活を活用したイベント実施事業所を募集中

歩活を厚生会活動等で活用しませんか。歩数データの提供が可能で、達成要件等は事業所様独自で設定できます。ご希望の事業所担当者様はご相談ください。

（ご利用事業所様）

- 中部統括本部厚生会様
19年秋～22年秋
- 関東統括本部厚生会様
22年秋

■ 本部署事務局 & 人財アカデミー事務局 22年秋

＜kencom登録方法＞ 簡単3ステップ！便利なアプリ登録がおすすめ♪♪

1. 【PC】URL (<https://kencom.jp/login>) をクリック⇒「パソコンから新規登録」をクリック
【アプリ】QRコードを読む！⇒「はじめての方」をクリック
2. ログイン情報を登録（①Emailアドレス/②ご自身で決めたパスワード/③保険証記号・番号/④保険者番号「06138390（全員同じ）」）を入力
3. 仮登録メールを受信後、本文のリンクをクリック！



（※）kencomは健保組合が加入者の皆様に無料で提供する健康情報提供サービスです。kencom通信掲載の内容の他、便利な機能（▼歩数・体重・体温・血圧・血糖値の登録、▼ハットキャラクター「エアモ」育成ゲーム、▼記事閲覧）が満載です。ぜひご登録ください♪♪

22年秋の歩活参加者からお声をいただきました！

歩活参加者の声

＜関東統括本部厚生会 ご担当者様＞
スコア部門1位になり光栄です。正・副チーム長が精鋭メンバーをスカウトし、結成されたチームです。イベント期間中、お互いお尻をたたき合って交流を深めながら、誰ひとり体調を崩すことなく、歩き切ることができてよかったです。今回、歩活を厚生会のイベントとして取り組み、多くの皆さんに参加をいただきました。今後ますますkencom登録者数と、歩いて健康を増進する方が増えますように！



(上写真：歩活中に、U副チーム長が撮影した新宿区・神宮外苑銀杏並木)

＜全労済アシスト株式会社 幸様＞
全労済アシスト(株)のメンバーで構成している「MEGANE」です。イベントの時期は、日頃の運動不足解消はもちろんですが、離れているメンバーとこれまで以上にコミュニケーションをとる機会が増えました(笑)

今後も、ゆる〜くなが〜く参加していきたいと思しますので、よろしくお願ひします！



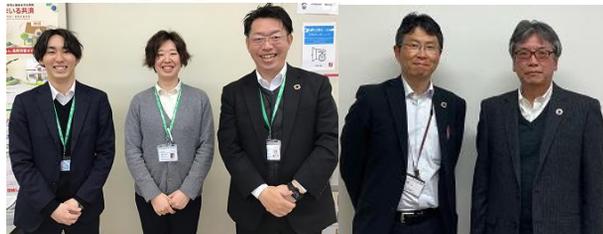
(上写真：全労済アシストチームMEGANE様)

＜岐阜推進本部 轟様＞

私たち「TEAM轟to72 (TEAM Go to 72)」所属の中部統括本部では、厚生会活動としても歩活を取り組み、今年は参加者本人のスタイルに合わせて2コース(【Aコース】ゆるっと・こつこつチーム：順位付けせず、平均8,000歩以上のチームを表彰、【Bコース】がっつりチーム：上位10チームを表彰)から選択し、実施しました。

歩く以外にも「ナイスチーム名賞」・「フォトコンテスト賞」を設定し、中部統括本部域内で働く皆さんに印象に残ったチーム名・写真へ投票も行いました。

私のチームは【Bコース】で、歩きに歩きましたが、結果及ばず…(涙)それでも、散歩中に綺麗な風景を写真に収めたり、健康増進の話題が職場で盛り上がりたりと、楽しみながら取り組みました。出来れば1年中健康増進として歩活に参加したいなあと思います！ (下写真：チーム轟様)



＜福岡推進本部 木村様＞

数回にわたり歩活に参加しています。街をゆっくり歩いてみると近所の知らなかったお店を発見することができたり、有意義な時間を過ごすことができました。今後も健康に気をつかいながら、歩くことを習慣化していきたいです。



(上写真：福岡タワー)

＜編集後記＞

春は出会いと別れの季節です。新しい環境はストレスがかかりやすい一方、新しい自分や人との出会いがあり、成長のチャンスでもあります。新しい季節に歩活に参加し、隙間時間にウォーキングを始めましょう！私はB' z35周年ライブにむけ、歌いながら歩きます♪
♪ウルトラソウル♪



詳しい内容をお知りになりたい方は、下記までお問い合わせください。



お問い合わせ



全労済健康保険組合 kencom担当
Tel03-3299-0391 Fax03-3299-0372
Email 全労済 健康保険組合 総合受付
<kenpo_info@zenrosai.coop>

