

加入者各位

2024年秋の「みんなで歩活」開催のご案内

「みんなで歩活（あるかつ）」2024年秋の開催を下記の通りご案内いたします。

2024年秋の「みんなで歩活」本戦は11月の開催となり、まもなくエントリーが開始されます。猛暑も落ち着きウォーキングには良い季節となってきました。ちょっとメタボが気になりだした方には手軽な運動としてウォーキングはいかがでしょうか？

勿論「メタボ」じゃない若手の方も大歓迎です。奮ってご参加ください。

健康の維持・増進のためにも、職場の仲間やご家族とお誘い合わせのうえご参加いただけますと幸いです。（被扶養者は4月1日現在19歳以上の方が対象です）

記

1. 開催期間

(1) エントリー期間	10/1 (火) 14:00 ~ 10/31 (木) 23:59
(2) イベント期間	11/1 (金) 0:00 ~ 11/30 (土) 23:59
(3) 歩数入力期間	11/1 (金) 0:00 ~ 12/3 (火) 23:59 歩数入力はスマホ連携をお勧めします。 添付資料1. 「kencomにおける歩数の取得方法」を参照願います。 (手入力の方は可能な限り毎日歩数入力をお願いします)
(4) 結果発表	12/10 (火) 10:00 ~ 12/24 (火) 11:59

2. 開催方法

(1) エントリー	kencom に会員登録完了後エントリー可能
(2) 競技方法	チーム単位での対抗戦
(3) チーム人数	1チームあたり、2~10人 (1人チームの場合、個人平均歩数ランキングのみ参加可能)
(4) 集計・表示	チーム毎の合計スコア/平均歩数を毎日自動集計し、 ① チームスコアランキング ② チーム平均歩数ランキング ③ 個人平均歩数ランキング をイベントページ内に表示

※スコアの補足 (スコア賞で上位を狙うには10名チームが有利です)

チーム内1人1日8,000歩(=スコア)を上限としてスコアを加算し、期間合計と平均を競うものです。10名チームが全員8,000歩以上歩いても1日のスコアは80,000スコアが上限となります。

(厚生労働省の資料では、1日8,000歩が健康づくりのための身体活動指針となっています。添付資料2)