



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**  
**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!



# 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

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



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!



チームの  
合計スコアで競争!



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

## 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。