

負けない

今から  
歩く

頑張ろう

流石  
です!

おれ  
が歩け

優勝  
するよ



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

10.1-10.31

2024年10月1日(火) 14:00~2024年10月31日(木) 23:59

イベント期間

11.1-11.30

2024年11月1日(金) 0:00~2024年11月30日(土) 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

エントリーにはkencomへのご登録と保険証での本人認証が必要です。

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へのご登録と保険証での本人認証が必要です。
- ・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



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。