

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
4.1-4.30

2025年4月1日(火)14:00~2025年4月30日(水)23:59

イベント期間
5.1-5.31

2025年5月1日(木)0:00~2025年5月31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情報での本人確認が必要です。

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情報での本人確認が必要です。
- ・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



App Store
からダウンロード

Android版



Google Play
で手に入れよう



DeSC
Healthcare

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。