

加入者各位

2025年 春の「みんなで歩活」開催のご案内

「みんなで歩活（あるかつ）」2025年春の開催を下記の通りご案内いたします。

2025年春の「みんなで歩活」本戦は5月の開催となり、エントリーが開始されました。

人間ドックや生活習慣病健診などでメタボが気になり始めた「あなた」、手軽な運動としてウォーキングを「みんなで歩活」から始めてみませんか？

新規登録の方には「新規登録賞」がありますので、是非ご参加ください。

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。

記

1. 開催期間

(1) エントリー期間	4/1 (火) 14:00 ~ 4/30 (水) 23:59
(2) イベント期間	5/1 (木) 0:00 ~ 5/31 (土) 23:59
(3) 歩数入力期間	5/1 (木) 0:00 ~ 6/3 (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	6/10 (火) 10:00 ~ 6/24 (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)

3. 結果発表

- (1) kencom の「みんなで歩活」イベントページ内で最終ランキングを表示
- (2) 上記最終ランキングに基づき、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毎に、1位、2位、3位および飛び賞を健保組合で抽選により設定し、事業所のイントラネットに掲示します。

4. 各賞

(1) 新規登録賞

前回大会終了後（2024年12月1日以降）、kencom に新規登録し、かつ今回の歩活に初めて参加していただいた方へ、**QUOカード 500円分**を進呈します。

(2) チーム賞と個人賞

チーム賞	①スコアランキング	1位	5,000円	賞品 JCBギフト券				
		2位	10,000円					
		3位	7,000円					
	②平均歩数ランキング	1位	5,000円					
		2位	10,000円					
		3位	7,000円					
	③スコアランキング真中賞		3,000円				偶数チームの場合は上位チーム	
	④平均歩数真中賞		3,000円				同上	
	⑤スコアランキング飛び賞		2,000円				①③を除く5チーム	
	⑥平均歩数飛び賞		2,000円				②④を除く5チーム	
⑦チーム平均8,000歩以上達成賞		1,000円		賞品	チーム各人へ進呈			
⑧チーム平均12,000歩以上達成賞		1,500円		QUOカード	⑦との重複受賞はありません			

個人賞	①平均歩数ランキング	1位	2,000円	賞品 QUOカード	
		2位	5,000円		
		3位	3,000円		
	②平均歩数ランキング真中賞		3,000円		
③平均歩数ランキング飛び賞		1,000円			15名

(3) 飛び賞当選順位の発表：5月20日過ぎ頃を予定。

(4) 飛び賞選考方法：健保組合内で抽選します。ただし、個人賞の期間平均歩数が1,000歩未満の方が当選した場合は、該当分のみ無効とし再抽選を行います。

以上

- 添付資料：1. 2025年春みんなで歩活チラシ.pdf
 2. kencomにおける歩数の取得方法.pdf
 3. 厚生労働省アクティブガイド.pdf