

加入者各位

2025 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）」2025 年秋の開催を下記の通りご案内いたします。

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	10/1 (水) 14:00 ~ 10/30 (木) 23:59
(2) イベント期間	10/31 (金) 0:00 ~ 11/30 (日) 23:59
(3) 歩数入力期間	10/31 (金) 0:00 ~ 12/ 3 (水) 23:59 歩数入力スマホ連携をお勧めします。 添付資料「歩数取得方法」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 (水) 10:00

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。

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（2025 年 6 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 QUO カード	
		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
個人賞	⑦チーム平均 8,000 歩以上達成賞		1,000 円		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		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		偶数の場合は上位の者
	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：11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 年秋みんなで歩活チラシ.pdf

2. 歩数取得方法.pdf