



みんなを誘って

チームを組んで、  
合わせた歩数で競う!

# みんなの歩活

— minnade arukatsu —

富士フィルムグループ  
健康保険組合主催



負けない

健康ポイント

500ポイント(500円相当)

期間中 平均1万歩/日 達成者全員に!

エントリー期間

4.10(水) - 5.20(月)

※エントリー期間中にチームを組まないで  
イベントに参加できません

イベント期間 5.21(火) - 6.21(金)

スマホやパソコンから気軽に仲間と楽しめる!

☆☆賞品もご用意しています☆☆

フワッ

まだKenCoMに登録してない方



まずはKenCoMに登録!  
アプリもダウンロード!



すでにKenCoMに登録している方

流石です!

さっそく「みんなで歩活」に  
エントリーしましょう!  
4.10 からエントリー開始!



エントリーしたら本番までルールをチェック! ↻



あるかつ

# みんなで“歩活” はじめよう！

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

1 KenCoMに  
ログイン

# KenCoM

みんなで歩活に参加するにはKenCoMに 登録・ログインをする必要があります

2 歩活ページに  
アクセス



スマホはこちらから  
アクセス！



3 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

チームメンバーと  
楽しもう！



同じチームのメンバーと、自分の歩数が比較できる！  
みんなの歩いた歩数はどれくらい？  
チームで目標を決めて楽しもう！

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、  
仲間となら続かかも！？

チームで上位入賞を  
目指そう！



健保内のチーム・個人ランキングが毎日更新される！  
ライバルチームはどれくらい歩いて  
いるか、日々チェックしてみましょう！

### 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。
- ・イベントページで2名以上のチームを作ると、イベントに参加できます（1名では参加できません）。

### ルール

- ・KenCoMアプリ、もしくはPC・スマホブラウザ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・個人の平均歩数ランキングを競います。

### 記念品

- ・5人以上のチームで参加すると、抽選で10チームに1チームのメンバー全員に「KenCoMポイント1,000pt」をプレゼントします。
  - ・イベント期間中の歩数などに応じて、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 利用環境：iPhone5s、iOS8.0以上  
Android版 利用環境：Android 4.1 以上



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。