

# ひとりで歩いて

2021 Autumn

みんなで成果

# ウォーキング

リモートでも仲間と繋がる  
ウォーキングイベント!  
1人参加もOK!



エントリー期間

10.1 - 10.27

2021/10/1(金)14:00 ~ 2021/10/27(水)23:59

イベント期間

11.1 - 11.30

2021/11/1(月)00:00 ~ 2021/11/30(火)23:59

運動不足  
解消に!!

## ◆ “三密を避けよう”

ウォーキングは1人で。終了後などに待合せをせず帰宅しましょう。人の多い時間帯を避ける、場所を選ぶなどの工夫を。

## ◆ “マスクを着用しよう”

外出時には必ずマスクを着用しましょう。水分補給を忘れずに。

## ◆ “運動不足を解消しよう”

運動不足は心身ともにストレスが蓄積し不調につながります。積極的に運動しましょう。



# 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能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

### 01 kencomに ログイン



ケンコム

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

1人で参加の場合は  
「エントリー」をクリックで参加完了!



2~10人のチームで参加の場合  
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

【2~10人のチームで参加の場合】

### 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

富士フィルムグループ健康保険組合加入者の皆様  
(kencomを利用できる方全員、再雇用・特退引継被扶養含む)

## 申込方法

■エントリー期間(10/1~10/27)

- kencomに「登録」及び「ログイン」。
- kencomのトップ画面にある「歩活ページ」にアクセス!
- 1人で参加の場合:「エントリー」をクリックで参加完了。  
・チームで参加の場合:2~10人のチームで参加。  
※「自分で作成」もしくは「既存のチームに入る」どちらか選択できます。

## ルール

■イベント本戦期間(11/1~11/30)

- kencomアプリ・PCから、毎日の歩数を入力。  
※歩く以外に行った生活行動も、歩数換算表を参考に入力しましょう!
- 1歩=1スコアに換算され、チームの通算スコアでランキングを集計します。  
※1人参加の場合、個人平均歩数ランキングのみとなります。

## 記念品

個人平均歩数、チームスコアによって健保より景品をご用意しています♪  
詳しくは富士フィルムグループ健保のHPへ!

## 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。