

ひとりで歩いてても

2022 Spring

みんなで成果



powered by kencom

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
4.4-4.27

2022/4/4(月) 14:00 ~ 2022/4/27(水) 23:59

イベント期間
4.28-5.31

2022/4/28(木) 00:00 ~ 2022/5/31(火) 23:59



◆“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す



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・特退任継被扶養含む)

ルール

■イベント本戦期間(4/28~5/31)

①kencom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!

②1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。

申込方法

■エントリー期間(4/4~4/27)

- 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。

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。