

みんなで歩活

— minnade arukatsu —

2022 Autumn

今から
歩く



powered by kencom

参加者20万人以上
気軽に参加できる
大人気ウォーキングイベント!

チームで目指せ8000歩!スタンプで応援しよう!

エントリー期間

10.3-10.31

2022年10月3日(月)14:00~2022年10月31日(月)23:59

イベント期間

11.1-11.30

2022年11月1日(火)00:00~2022年11月30日(水)23:59

※エントリー期間中にチームを組まないとイベントに参加できません

運動不足
解消に!!



みんなで歩活の参加はこちらから

まだkencomに登録してない方

アプリをダウンロード!
kencomに登録!



すでにkencomに登録している方

「みんなで歩活」に
エントリーしましょう!



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

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 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

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

・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。

ルール

・kencomアプリ、もしくはPCから毎日の歩数を登録してください。
・イベント期間中、歩数が1歩=1スコアに換算され、チームの通算スコアで順位を
競います!
・引き続き、チーム・個人の平均歩数ランキングでも競い合うことができます。

記念品

・参加いただいた皆様には、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



App Store
からダウンロード

Android版



Google Play
で手に入れよう



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。