

みんなの歩活

- minnade arukatsu -

2022 Spring



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!



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

※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

チームで目指せ8000歩! スタンプで応援しよう!



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。
・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。

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。

