



気軽に参加できる
大人気ウォーキングイベント!!

みんなが歩活

— minnade arukatsu —

エントリー期間
4.1-4.30

2024年4月1日(月)14:00~2024年4月30日(火)23:59

イベント期間
5.1-5.31

2024年5月1日(水)0:00~2024年5月31日(金)23:59

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!



新企画! **スタンプラリー開催!**

①kencomミッション
アイテムプレゼント!

②Amazonギフトカード
総額50,000円分を
抽選でプレゼント!



※アプリ画面は開発中のものです

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

検索

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!

スコア
ランキング

チームの
合計スコアで競争!

平均歩数
ランキング

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。
- ・エントリー期間中にチームを組んでください。

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。
- ・イベント期間中のチームまたは個人の平均歩数でランキングを表示します。
- ・さらに、イベント期間中の歩数を1歩=1スコアと換算した【チーム通算スコア】のランキングも表示します。*チーム参加者のみ

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。