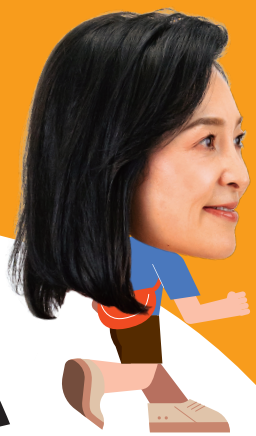
健康保険組合主催

kencom



秋だ。みんなで歩活（あるかつ）だ。

エントリー期間

10.1-10.30

2025年10月1日（水）14時～10月30日（木）23時59分

イベント期間

10.31-11.30

2025年10月31日（金）0時～11月30日（日）23時59分

気軽に参加できる
大人気ウォーキングイベント

みんなで歩活

powered by kencom

みんなで歩活の参加はこちらから！

まだkencomに登録していない方

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」にエントリーしよう

みんなで歩活（あるかつ）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

エントリーにはkencom（ケンコム）へのご登録と保険証情報での本人確認が必要です

01 kencom（ケンコム）にログイン

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

スマートフォンで二次元コードを読み取ります。

03 歩活にエントリー チーム作成・参加

歩活にエントリーしたらチームを作るか、好きなチームに参加ましょう。

みんなで歩活の楽しみ方

01 チームに参加

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

ウォーキングが一人だと続かない人も、チームで励まし合えば続けられるかも！

03 ランキングで競争

チーム一丸となって上位を目指しましょう。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

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

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

kencom

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

ケンコム

DeSC Healthcare

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。