



春だ。 みんなであらって 歩活だ。

ある かつ

エントリー期間

4.1-4.30

2026年4月1日(水)14時~4月30日(木)23時59分

イベント期間

5.1-5.31

2026年5月1日(金)0時~5月31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

みんなであらって歩活

powered by kencom

📣 みんなであらって歩活の参加はこちらから!

ケンコム
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



ケンコム
すでにkencomに

登録している方

「みんなであらって歩活」に
エントリーしよう



NEWS

日本縦走がリニューアル!
到着した都道府県が表示されるようになりました。



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

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

ケンコム 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しましょう。

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

