

# みんなで歩活

— minnade arukatsu —

## 2021 Autumn



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!

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

**10.1 - 10.27**

2021/10/1 (金) 14:00 ~ 2021/10/27 (水) 23:59

イベント期間

**11.1 - 11.30**

2021/11/1 (月) 00:00 ~ 2021/11/30 (火) 23:59

運動不足  
解消に!!

みんなで歩活の参加はこちらから

エントリー特典

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!



エアモ  
限定アイテム  
プレゼント!



# 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

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。チームに入らな  
かった場合、お一人でのご参加となります。

## 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

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。

