



気軽に参加できる
大人気ウォーキングイベント!!

みんなの歩活

— 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

参加者全員に**QUOカードPay**を贈呈!

チームの**合計スコア**で競い合おう!

入賞者賞品		入賞者には以下の金額分のQUOカードPayを贈呈! 順位はチームスコアランキングで決まります!	
1位	2,000円	ラッキー賞	
2位	1,500円	5位	15位
3位	1,000円	7位	20位
		10位	25位

みんなで
仲良く!
777円

入賞を逃しても...
参加者全員*に
QUOカードPay
500円分を贈呈!
*14日以上歩数を登録した方に限ります。

必ず2名以上のチームでご参加ください
誰でもご参加いただける健保職員が
結成したチームもございます!
右のQRコードからご確認ください!

神奈川県建設業健康保険組合
TEL: 045-201-9447



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、好きなチームに入参しましょう

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

- ・当健康保険組合の被保険者・被扶養者(19歳以上の方)

申込方法

- ・エントリーには、kencomのご登録が必要です。
- ・ご登録後、kencomにログインのうえ、歩活イベントページよりエントリーをしてください。
- ・イベントページにて2名以上のチームを作って、イベントに参加しましょう!

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1歩=1スコアとして換算します。
- ・※一人あたりの1日の上限は8,000歩=8,000スコアです。
- ・2種類あるランキングのうち、チームスコアランキングで競争します。

記念品

- ・イベント期間中のチームスコア(歩数)などに応じて、賞品・参加賞をご用意しております。詳しくは、kencom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。