



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

powered by kencom

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

みんなであらっ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

「みんなであらっ歩活」に
エントリーしよう



※一人あたりの1日の上限は8,000歩 = 8,000スコアです

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!

入賞を逃しても...

- 1位 2,000円
- 2位 1,500円
- 3位 1,000円
- 4位 800円

ラッキー賞

- 5位 15位
- 7位 20位
- 10位 25位

みんなであらっ
仲良く!

777円

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 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

- ・イベント期間中、kencomアプリを起動させ、歩数を反映させてください。
- ・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!



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。