

負けない

今から
歩く

頑張る

流石
です!

優勝
するよ

歩き
ます

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
— minnade arukatsu —

エントリー期間

4.1-4.30

2025年4月1日(火)14:00~2025年4月30日(水)23:59

イベント期間

5.1-5.31

2025年5月1日(木)0:00~2025年5月31日(土)23:59

参加者全員に**QUOカードPay**を贈呈!

※ 一人あたりの1日の上限は 8,000歩 = 8,000スコアです

チームの**合計スコア**で競い合おう!

入賞者賞品

1位 2,000円
2位 1,500円
3位 1,000円
4位 800円 **NEW!!**

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!

ラッキー賞

5位 15位
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へのご登録と保険証情報での本人確認が必要です。

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

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、仲間となら続けよう!?

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

- ・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=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



App Store
からダウンロード

Android版



Google Play
で手に入れよう



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。