



みんなであつ歩活

powered by kencom

エントリー期間

10.1-10.29

2026年10月1日(木)14時～10月29日(木)23時59分

本戦期間

10.30-11.30

2026年10月30日(金)0時～11月30日(月)23時59分

みんなであつ歩活の参加はこちらから!

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



すでにkencomに **登録している方**

「みんなであつ歩活」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

1位	2,000円
2位	1,500円
3位	1,000円
4位	800円

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 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



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!



 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。