

流石  
です!



歩活  
の  
お  
お  
お



優勝  
するよ



個人通算スコア186,000点を目指して個人賞をゲットしよう!

気軽に参加できる  
大人気ウォーキングイベント!!

# みんなて歩活

- 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

みんなて歩活の参加はこちらから

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

「みんなて歩活」に  
エントリーしましょう!



## 入賞賞品

### チーム賞

期間中のチーム平均歩数8,000歩以上の  
チームのなかから抽選で5チーム



JCBギフトカード 10,000円分

※賞品はチーム代表者へお送りします

### 個人賞

個人通算スコア186,000スコア(点)  
以上の方全員



全国共通お食事券  
ジェフグルメカード 1,000円分

### 特別賞

期間中の個人平均歩数3,000歩  
以上の方のなかから抽選で10名  
※チーム賞・個人賞の入賞者は対象外



DAISHIN 引くだけ簡単LEDランタン DLB-001LTB

入賞を逃した方もチャンス!

# 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、仲間となら続かかも!?

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・19歳以上の被扶養者
- ※ 加入の届出日によっては個人データが反映されていないことがあります。

#### 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

- ・イベント期間中のチームまたは個人の平均歩数でランキングを表示します。
- ・さらに、イベント期間中の歩数を1歩=1スコアと換算した【チーム通算スコア】のランキングも表示します。\*チーム参加者のみ
- ・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。

#### 記念品

- ・【チーム賞】  
期間中のチーム平均歩数8,000歩以上のチームのなかから抽選で5チーム  
※ 記念品はチーム代表者へお送りします。  
「JCBギフトカード 10,000円分」をプレゼント
- ・【個人賞】  
個人通算スコア186,000スコア(点)以上の方全員  
「全国共通お食事券 ジェフグルメカード 1,000円分」をプレゼント
- ・【特別賞】  
期間中の個人平均歩数3,000歩以上の方のなかから抽選で10名  
※ チーム賞・個人賞の入賞者は対象外です。  
「DAISHIN 引くだけ簡単LEDランタン DLB-001LTB」をプレゼント



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。