



気軽に参加できる
大人気ウォーキングイベント

エントリー期間

イベント期間

みんなであつ歩活

10.1-10.30

10.31-11.30

2025年10月1日(水)14時～10月30日(木)23時59分 2025年10月31日(金)0時～11月30日(日)23時59分



みんなであつ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

「みんなであつ歩活」に
エントリーしよう



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



日本薬剤 エブリサポート 3点セット
経口補水パウダー、塩分チャージ(タブレット・塩飴)

入賞を逃した方もチャンス！

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

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

- 北海道コンピュータ関連産業健康保険組合の被保険者・19歳以上の被扶養者
※ 資格取得届や被扶養者異動届の届出日によっては個人データが反映されない場合があります。

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。
※ 歩数登録に不正があった場合は、入賞の対象外となります。
- 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

記念品

- チーム賞、個人賞、特別賞を用意しています。詳細は表面をご覧ください。



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



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。

