



春だ。 みんなであ るかつ 歩活だ。

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

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!

みんなの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

「みんなの歩活」に
エントリーしよう



NEWS

日本縦走がリニューアル!
到着した都道府県が表示されるようになりました。



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



熱中症対策3点セット
経口補水パウダー、リボビタンアイズスラリー、ホデイシート

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

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。

