

Presented by

KenCoM

みんなを
誘って

チームを組んで、
合わせた歩数で競う!

頑張
ろう

みんなで歩活

— minnade arukatsu —

健康保険組合主催

負
け
ない

参加者全員に500円分の
クオカードをプレゼント!
※イベント期間中の平均歩数が2,000歩以上の方

エントリー期間

10.1(月) - 10.31(水)

※エントリー期間中にチームを組まない
とイベントに参加できません

イベント期間 11.1(木) - 11.30(金)

歩活
楽しい

更に

個人やチームの上位入賞者には賞品をプレゼント!

「いっしょ」
ブワッ

まだKenCoMに登録してない方



まずはKenCoMに登録!
アプリもダウンロード!



すでにKenCoMに登録している方

流石
です!

さっそく「みんなで歩活」に
エントリーしましょう!
10.1 からエントリー開始!



歩活(あるかつ)は、日常の生活に「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能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?