

健康保険組合主催

みんなの歩活

— minnade arukatsu —

ある かつ
みんなで“歩活”
はじめよう!!

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はなく、骨太効果リラックス効果など様々な効能があるとされています。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?

エントリー
期間

10.1-10.31

イベント
期間

11.1-11.30

※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。



スマホや
パソコンから
気軽に仲間と楽しめる

まだKencomに登録していない方

まずはKencomに登録!
アプリをダウンロード!



すでにKencomに登録している方

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!



INFORMATION

参加資格

●北海道コンピュータ関連産業健康保険組合の加入者(被保険者及び19歳以上の被扶養者)

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。
- イベントページで2名以上のチームを作ると、イベントに参加できます(1名では参加できません)。

ルール

- kencomアプリ・もしくはPC・スマホブラウザから毎日の歩数を登録してください。
- チーム順位に新ランキング登場。イベント期間中、1歩=1スコアに換算され、チームの通算スコアで順位を競います。
- 引き続き、チーム・個人の平均歩数ランキングでも競い合うことができます。

記念品

- イベント期間中のチームスコアや平均歩数などに応じて、
- チーム賞、個人賞、特別賞をご用意しております。※各賞の詳細は今後、kencom内などでお知らせします。