

健康保険組合主催



みんなで歩活

— 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
4.1-4.30
イベント期間: **5.1-5.31**

※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。

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。 ●イベント期間中のチーム・個人の平均歩数ランキングを競います。
記念品	●チーム賞:上位3チームにJCBギフト券 ●個人賞:上位3名にJCBギフト券 ●特別賞:期間中の平均歩数が2,000歩以上の方の中から抽選で10名の方に「選べる共済会利用補助券ペアセット※」 ※宿泊やディズニー補助券など、健保組合が選定した補助券の中から、期間中の平均歩数によりお選びいただけます。 ●5人以上のチームで参加すると、抽選で10チームに1チームのメンバー全員に「KenCoMポイント1,000pt」をプレゼントします。

さっそく
歩活に
エントリー

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!

