

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

12万人が参加した
ウォーキングイベント!

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♪

負けない

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

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!



流石
です!

エントリーしたら本番までルールをチェック! ➡

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

1 KenCoMに
ログイン

KenCoM

ケンコム

検索

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

2 歩活ページに
アクセス



スマホはこちらから
アクセス!



3 歩活にエントリー
チーム作成・加入



歩活にエントリーしたらチームを作るか、
好きなチームに入りましょう

みんなで歩活の楽しみ方

チームメンバーと
楽しもう!



同じチームのメンバーと、自分の歩数が比較できる!
みんなの歩いた歩数はどれくらい?
チームで目標を決めて楽しもう!

コメント機能で
コミュニケーション!



同じチームのメンバーとコメントで励ましあおう!
1人では続かないウォーキングも、
仲間となら続くかも!?

チームで上位入賞を
目指そう!!



健保内のチーム・個人ランキングが毎日更新される!
ライバルチームはどれくらい歩いて
いるか、日々チェックしてみましょう!

参加資格

- ・当健康保険組合の加入者様

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

- ・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。
- ・イベント期間中の歩数などに応じて、賞品をご用意しております。

※詳細はKenCoM内でお知らせします。



さっそく歩活にエントリー!



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!



iOS版 利用環境: iPhone5s、iOS8.0以上
Android版 利用環境: Android 4.1 以上



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

DeSC
Healthcare

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。