

# みんなの歩活

— minnade arukatsu —

kencom  
ミッションリリース記念  
2020年「みんなで歩活エントリー」で  
kencomミッション特別アイテムをGETしよう!



チーム歩活

8,000

流石です!

6,512

今から歩く!

2,151

チームを組んで、  
歩数を競う!

前回参加者14万人以上

エントリー期間 9.23 - 10.20

イベント期間 10.21 - 11.20

スマホや  
パソコンから  
気軽に仲間と楽しめる!

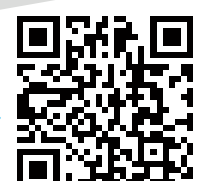
まだkencomに登録してない方

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!



さっそく  
エントリーしよう!

# みんなで あるかつ “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

### 01 kencomに ログイン



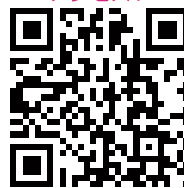


みんなで歩活に参加するには  
kencomに登録・ログインをして  
いる必要があります

### 02 歩活ページに アクセス



スマホはこちらから  
アクセス!



### 03 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

### 01 チームに参加!

誰でも  
歓迎  
(公開チーム)

知り合いに  
限定  
(非公開チーム)

エントリー期間中に2人以上のチーム  
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!



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!?

### 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そう!  
ランキングは2種類楽しめます!

#### 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。
- ・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から毎日の歩数を登録してください。
- ・イベント期間中、歩数が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

Android版



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。