

みんなで歩活

— minnade arukatsu —

2023 Autumn

賞品

チームでねらおう！

- **チーム通算スコアランキング賞**
チームメンバーにAmazonギフトカード
1位2,000円、2位1,000円、3位500円
4位400円、5位200円
- **チームラッキー5賞**
ランキング下1桁が「5」のチームメンバーに
Amazonギフトカード100円
- **少人数チーム賞** **受賞チーム増**
チームメンバーが5人以内のチームで
ランキング上位**10チーム**のチームメンバーに
Amazonギフトカード200円

お一人でも！

- **フルスコア賞**
毎日8,000スコアを達成した人に
Amazonギフトカード300円
- **個人ラッキー7賞**
ランキングの下1桁が「7」の人に
Amazonギフトカード100円
- **新人賞** **受賞者増**
前回歩活エントリー後に初めて
kencom登録した人の中で上位**20人**に
Amazonギフトカード200円

参加賞もあります。詳しくはダスキン健康保険組合ホームページへ



チームで目指せ8000歩！スタンプで応援しよう！

エントリー期間

10.2-10.31

2023年10月2日(月)14:00~2023年10月31日(火)23:59

イベント期間

11.1-11.30

2023年11月1日(水)00:00~2023年11月30日(木)23:59

まずは
一歩
始めませんか

みんなで歩活の参加はこちらから

まだkencomに**登録してない方**

アプリをダウンロード！
kencomに登録！



すでにkencomに**登録している方**

「みんなで歩活」に
エントリーしましょう！



みんなで あるかつ “歩活” はじめよう!

みんなで歩活とは

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。
- ・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。
- ・エントリー期間中にチームを組んでください。

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。
- ・イベント期間中のチームまたは個人の平均歩数でランキングを表示します。
- ・さらに、イベント期間中の歩数を1歩=1スコアと換算した【チーム通算スコア】のランキングも表示します。*チーム参加者のみ

記念品

- ・参加いただいた皆様には、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



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



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。