

# 「みんなで歩活」って何？

## kencomで年2回（春・秋）実施している チーム対抗型のウォーキングイベントです。

会社の同僚やご家族と2人以上のチームを組んで、イベント期間中のチームの通算スコア（歩数）を競います。これまでチームでの参加が原則でしたが、2021秋「みんなで歩活」からは、一人でも多くの方に楽しんでいただけるよう、1人参加もできるようになっています！

### CHECK 1 kencomって何？

「楽しみながら、健康に。」をテーマにDeSCヘルスケアが提供するICTを活用した健康増進支援サービスです。

ダスキン健康保険組合では健康づくり支援ツールとして、2017年から導入しています。（kencomの機能については、ダスキン健康保険組合ホームページをご覧ください。）

**「みんなで歩活」に参加するためには、kencomへの登録が必須です。**

kencomの登録はこちら▶



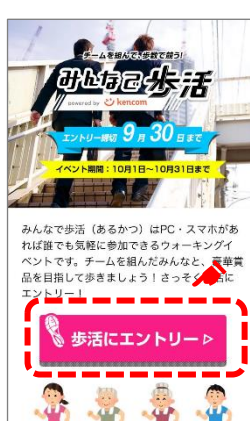
### CHECK 2 「みんなで歩活」の参加方法は？

kencomの登録が完了したら、まずはkencomにログイン！

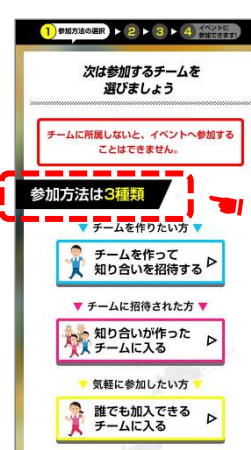
①「みんなで歩活」  
バナーを選択



②「歩活にエントリー」を  
選択してエントリー完了



③参加方法を選択



### CHECK 3 みんなで歩活を楽しもう！

歩数はリアルタイムで確認できます。  
1歩 = 1スコア、1日最大8000スコアを獲得でき、  
チーム全員で獲得した合計スコアでランキングが  
決まります。  
チームのメンバーからのコメントに励まされます！



▼詳しくはこちら



### CHECK 5 頑張った結果は？

チームでのランキング賞や共通の参加賞をご用意しています。その他特典もあります。

詳しくはこちら▶



### CHECK 4 いざ！歩きに出かけよう！ 歩数はどうやってカウントするの？

kencomアプリをご利用の場合、歩数は自動で記録されます。「歩数換算表」を参考に、パソコンから歩数を手入力することもできます。  
たとえば、料理10分250歩、買い物30分2000歩など。

※「歩数換算表」  
「みんなで歩活」開催中は、  
[お知らせ]にて表示しています。

<歩数換算表>

日常生活	歩数
🕒 料理 (10分)	250
🕒 料理 (20分)	350
🕒 料理の片付け (20分)	200
🚿 洗濯 (干す、取り込む)	350
🛒 買い物 (15分)	1100
🛒 買い物 (30分)	2000
👟 散歩 (10分)	1500
🏞️ 階段の上り下り (3階分)	450
🧹 掃除 (電気掃除機) (20分)	200
🧹 掃き掃除 (10分)	250
🧹 拭き掃除 (10分)	350
🧼 お風呂掃除 (20分)	500
🍴 皿の片づけ (20分)	400
🚶 ウォーキング (15分)	1600
🚶 ウォーキング (30分)	3500
👟 ジョギング (30分)	5700
🚲 自転車 (10分)	450

### CHECK 6 「みんなで歩活」をきっかけに、kencomを楽しみながら健康行動習慣化！

kencomログインや歩数、体重記録、健康情報の記事を読むと自動でkencomポイントが貯まります。貯まったポイントでAmazonギフトカードやnanakoギフト、WAONポイントの抽選にチャレンジしたり、kencom上でペットのキャラクターを育てたりして、楽しみながら健康づくりに組んでいただけます。