

気軽に参加できる 大人気ウォーキングイベント!!

みんなで歩活 — minnade arukatsu —

エントリー期間
4.1-4.30

2025年4月1日(火)14:00~2025年4月30日(水)23:59

イベント期間
5.1-5.31

2025年5月1日(木)0:00~2025年5月31日(土)23:59

参加ポイント

一人でも多くの方にご参加いただくために、歩活は参加しやすくなっています！

ポイント① お一人参加できます

チームを組めずに参加を迷っている方も、**お一人でご参加いただけます。**

ポイント② イベント開始後でも途中から参加できます

期間内にエントリーするのを忘れた！イベント期間中に誘われて参加したくなった！
そんなとき、これからは**途中参加していただけます。**

ポイント③ 表示名が変更できます

ニックネームでエントリーできるので、本名が表示されずに参加できます。

新インセンティブ

前回ご好評いただいたインセンティブが新たに生まれ変わりました！

100歳まで歩こう賞

平均歩数が**3,000歩以上**の方の中から**抽選で100名様**に
フリーズドライ製法「**17品目の野菜ときのこが摂れるスープセット**」プレゼント

チーム通算スコアランキング賞、フルスコア賞など、他にも賞をご用意しています。
詳しくはガスキン健康保険組合ホームページへ ▶▶▶▶▶



まだkencomに**登録していない方**

アプリをダウンロード！
kencomに登録



登録方法
ガスキン健保ホームページ



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

エントリーにはkencomへのご登録と保険証情報での本人確認が必要です。

01

kencomにログイン



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

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へのご登録と保険証情報での本人確認が必要です。
- ・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



App Store
からダウンロード

Android版



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。