

みんなの歩活

- minnade arukatsu -

2022 Spring



powered by kencom

リモートでも仲間と繋がる ウォーキングイベント!

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
4.4-4.27

2022/4/4(月) 14:00 ~ 2022/4/27(水) 23:59

イベント期間
4.28-5.31

2022/4/28(木) 00:00 ~ 2022/5/31(火) 23:59

運動不足
解消に!!



新しい賞が加わります!

ダスキン健保ホームページをチェック!

応援賞

チーム平均歩数が5,000歩以上で、投稿スタンプ数平均が上位の2チームメンバー全員にAmazonギフト券
1位: 200円、2位: 100円

新人賞

初めてkencomを登録した人の中で、個人通算スコア上位10人にAmazonギフト券 200円

チーム通算スコアランキングやチーム貢献賞など、他の賞もあります。詳しくはダスキン健保ホームページをご覧ください。



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能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



ケンコム

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。

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

- ・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



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。