

みんなで歩活

— minnade arukatsu —

2023 Spring

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

●応援賞

投稿スタンプ数平均が上位のチームメンバーにAmazonギフトカード
1位200円、2位100円

●少人数チーム賞

チームメンバーが5人以内のチームで
ランキング上位6チームのチームメンバーに
Amazonギフトカード200円

NEW

お一人でも

●新人賞

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10人に
Amazonギフトカード200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

●チーム貢献賞

毎日8,000スコアを達成した人に
Amazonギフトカード300円

●ダスキン健保賞

平均歩数が「ダスキン健保組合被保険
者数」に近い20人に
Amazonギフトカード200円

NEW

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

4.3-4.27

2023年4月3日(月)14:00~2023年4月27日(木)23:59

イベント期間

4.28-5.31

2023年4月28日(金)00:00~2023年5月31日(水)23:59

「歩く」
健康週間
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



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。