

気軽に参加できる
大人気ウォーキングイベント!!



みんなの歩活

— minnade arukatsu —

エントリー期間

イベント期間

4.1-4.30 **5.1-5.31**

2024年4月1日(月) 14:00~4月30日(火) 23:59 2024年5月1日(水) 0:00~5月31日(金) 23:59



チームで

- **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**
チームメンバーが5人以内のチームの中で
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

- **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20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
- **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

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



みんなて歩活の参加はこちらから

まだkencomに登録していない方

すでにkencomに登録している方

アプリをダウンロード!
kencomに登録!



「みんなて歩活」に
エントリーしましょう!



新企画!

スタンプラリー開催!

① kencomミッション
アイテムプレゼント!

② Amazonギフトカード
総額50,000円分を
抽選でプレゼント!

※アプリ画面は開発中のものです



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



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。