

気軽に参加できる
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

10.1-10.31

2024年10月1日(火)14:00~2024年10月31日(木)23:59

イベント期間

11.1-11.30

2024年11月1日(金)0:00~2024年11月30日(土)23:59

ダスキン健保設立
50周年特別企画

ダスキン健康保険組合は
設立50周年を迎えました。



「100歳まで歩こう賞」

個人平均歩数が5,000歩以上の人の中から
抽選で20人に賞品をプレゼント!
賞品は以下4種類の中から1つ選択できます。

- ① ミスタードーナツカード1,000円分
- ② 【ダスキンミュージアム】オリジナルグッズ
(クリアファイル+メモ帳+フリクションボールペン)
- ③ 【ダスキン】台所用スポンジ3個セット
+クリーナークロスキッチン用
- ④ 【ダスキン】くつ・くつ箱用脱臭剤 くつ・くつ箱ぶぎょう

チーム通算スコアランキング賞、フルスコア賞、新人賞など
他にもいろいろな賞をご用意しています。

詳しくはダスキン健康保険組合ホームページへ ▶▶▶▶▶



みんなで歩活の参加はこちらから

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!



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!



大好評!

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30,000円分を
抽選でプレゼント!



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、日常の生活に「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での本人認証が必要です。

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!

歩き
すぎ

頑張
ろう

まだ
歩ける

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!

【スコア】
ランキング

チームの
合計スコアで競争!

【平均歩数】
ランキング

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での本人認証が必要です。
- ・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。