

Presented by

KenCoM



みんなを誘って

チームを組んで、平均歩数を競う!

頑張ろう



みんなの歩活

— minnade arukatsu —

全国土木建築
国民健康保険組合

歩くだけで社会貢献!
ポイントで被災者支援!

チーム名の後に「@募金」をプラス ※希望するチームのみ

エントリー期間

10.1 (月) - 10.31 (水)

※エントリー期間中にチームを組まないとイベントに参加できません

イベント期間 11.1 (木) - 11.30 (金)

スマホやパソコンから気軽に仲間と楽しめる!

まだKenCoMに登録していない方

すでにKenCoMに登録している方



まずはKenCoMに登録!
アプリもダウンロード!



さっそく「みんなで歩活」に
エントリーしましょう!
10.1 からエントリー開始!



歩活の参加方法・楽しみ方は裏面をチェック! ➡



あるかつ みんなで“歩活” はじめよう！

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、一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」を一緒に始めましょう！



あるかつ みんなで歩活の参加方法

- 1 KenCoMにログイン
- 2 歩活ページにアクセス
- 3 歩活にエントリーチーム作成・加入

KenCoM

ケンコム

検索

みんなで歩活に参加するにはKenCoMに登録・ログインする必要があります。



スマホはこちらからアクセス！



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

あるかつ みんなで歩活の楽しみ方

チームメンバーと
楽しもう！



同じチームのメンバーと、自分の歩数が比較できる！
みんなの歩いた歩数はどれくらい？
チームで目標を決めて楽しもう！

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、仲間となら続かかも！？

チームで上位入賞を
目指そう！



チーム・個人ランキングが毎日更新される！
ライバルチームはどれくらい歩いているか、日々チェックしてみましょう！

「みんなでゴール！ 賞どけんポイントプラス」

平均歩数8,000歩以上を達成したチームのメンバー全員にどけんポイントをプレゼント！
チーム人数 2～4名の場合 どけんポイント300pt
チーム人数 5～10名の場合 どけんポイント500pt（チーム人数は5名以上がお得！）

西日本豪雨等の災害被災者支援について （希望するチームのみ）

被災者支援にご賛同いただける方は、チーム名の後に「@募金」と入力の上チームを作成するか、「@募金」と記載されたチームに加入してください。

チーム平均歩数8,000歩以上を達成すると、メンバー全員分の「みんなでゴール！ 賞どけんポイントプラス」を組合が取りまとめ、「国内義援金」として日本赤十字社を通じ被災者へお届けします。
（1 pt = 1 円に換算）

チーム名の作成例：八重洲建設土木部チーム@募金 ※文字数制限15文字以内

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 利用環境：iPhone5s、iOS 8.0以上

Android版 利用環境：Android 4.1 以上



KenCoMは全国土木建築国民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。

