



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!
チーム名の後に「@募金」をプラス!

歩活 楽しい!

負けない

エントリー期間

4.10 (水) - 5.20 (月)

※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 5.21 (火) - 6.21 (金)

※4月に被保険者資格を取得した方は5月13日以降からKenCoMに登録可能となります

KenCoMで歩数を自動計測

まずは1日 8,000歩

前回参加者の平均歩数は9,603歩!

目指せ! 大台 1万歩

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!
4.10 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! ➡

みんなであるかっ 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！



みんなであるかっ 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

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

みんなであるかっ 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、
仲間となら続くかも！？

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！）
さらに個人平均歩数10,000歩を達成しますと100ptプラス！

赤十字活動への寄付について

（希望するチームのみ）

赤十字活動への支援にご賛同いただける方は、チーム名の後に「@募金」と入力のうえ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、「赤十字活動への寄付」として日本赤十字社へ送金します。（1pt=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。

