

Presented by

KenCom



チームを組んで、歩数で競う!

みんなの歩活

— minnade arukatsu —

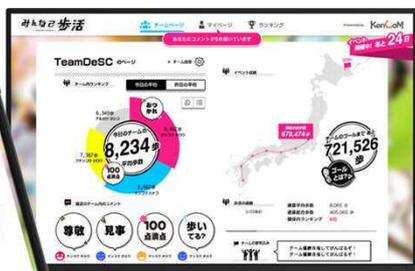
全国土木建築国民健康保険組合主催



エントリー締切
4.25 まで
イベント期間
4.26 - 5.23

スマホやパソコンで気軽に仲間と楽しめる!

みんなあるかつで歩活は普段の生活の中で参加できるウォーキングイベントです!



裏面では参加方法や楽しみ方をご紹介します ↪

みんなで歩活（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、1駅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？

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



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



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！！



健保内のチーム・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！

参加資格

- ・ 年度末年齢19歳以上の組合員及びご家族の被保険者の方

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。
- ・ イベントページで2名以上のチームを作ると、イベントに参加できます。
(1名では参加できません)

チーム作成・加入方法

- ・ エントリー後、代表者がチーム名を登録し、「知り合いに限定」に設定のうへ、チームコードを招待したいメンバーの方にお知らせください。
- ・ 招待を受けたメンバーの方は歩活ページにアクセスし、チームコードを入力すれば、チームへ加入できます。

ルール

- ・ KenCoMアプリ、もしくはパソコン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・個人の平均歩数ランキングを競います。

記念品

- ・ イベント期間中の歩数などに応じて、豪華賞品をご用意しております。
※詳細は組合HP内でお知らせします。

▼チーム平均歩数8,000歩以上でどけんポイント200ptプレゼント

・ 平均歩数8,000歩以上のチームのメンバー全員にどけんポイント200ptをプレゼントします。
新規登録やイベントに参加して、500pt以上貯めると電子ギフト券や様々な賞品へ交換できます。



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、iOS8.0以上
Android版 利用環境：Android 4.1 以上



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。