

歩くだけで社会貢献！  
チーム名の後に「@募金」をプラス！

全国土木建築国民健康保険組合

# みんなの歩活

— minnade arukatsu —



チーム歩活



チームを組んで、  
歩数を競う!

エントリー期間 | 10.1 - 10.31

イベント期間 | 11.1 - 11.30  
※エントリー期間中にチームを組まないイベントに参加できません

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

まずはkencomに登録！  
アプリをダウンロード！

すでにkencomに登録している方

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!



# みんなで あるかつ “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、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


 

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

### 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! 一人では続かないウォーキングも、仲間となら続くかも!?

### 新ランキングでチーム競争!



歩数をスコア化した新ランキングが登場! メンバーをたくさん集めて上位を狙おう!

## 「チーム平均歩数8,000歩以上でどけんポイントをプレゼント」

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します!

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!)

※1日の歩数が20,000歩以上の場合、20,000歩として平均歩数を計算します。

社会貢献企画

## 令和元年 8月豪雨災害義援金 (希望するチームのみ)

令和元年8月豪雨災害で被災された方々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貰える「どけんポイント」を組合が取りまとめ、義援金として日本赤十字社へ送金します。

(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



## 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 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。