

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

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

チームページ
リニューアル!

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!



ランキングも
リニューアル!

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。

令和元年8月豪雨災害等の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を通じ被災者へお届けします。(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



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。