

歩くだけで社会貢献！
チーム名の後に「@募金」をプラス！

みんなで歩活

— 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 **4.1-4.30**

イベント期間 **5.1-5.31**
※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！



さっそく
エントリーしよう！

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

01 チームに参加!

誰でも
歓迎

(公開チーム)

知り合いに
限定

(非公開チーム)

エントリー期間中に2人以上のチームに参加
しましょう!

02 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!?

03 ランキングで競争!



チームの
合計スコアで競争!



チームの
平均歩数で競争!

チーム一丸となって上位を目指そう!

「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。

社会貢献企画について

社会貢献企画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、
日本赤十字社の赤十字活動へ寄付します。(1pt=1円に換算)

※大規模災害が発生しましたら、国内義援金へ寄付します。 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
Android版

利用環境: iPhone5s、iOS9.0以上
利用環境: Android 5.0 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。