

リニューアルで  
パワーアップ!

健康保険組合主催

# 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「みんなの歩活」に  
エントリーしましょう!  
10.1からエントリー開始!



Presented by.

kencom

# みんなで あるかつ “歩活” はじめよう!

歩活(あるかつ)は、日常生活に「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?

## 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!1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!

### 参加資格

・当健康保険組合の加入者様

### 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)。

### ルール

- ・kencomアプリ、もしくはPC・スマホブラウザから毎日の歩数を登録してください。
- ・新ランキング登場!イベント期間中、歩数が1歩=1スコアに換算され、チームの通算  
スコアで順位を競います!
- ・引き続き、チーム・個人の平均歩数ランキングでも競い合うことができます。

### 記念品

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



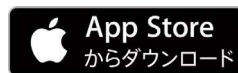
## さっそく歩活にエントリー!



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。

