

## kencom 「みんなで歩活」一押しポイント

1. **活動量計不要！** スマホが活動量計になります。  
(また活動量計の併用も可能です。)
2. **スマートウォッチ(活動量計)併用にも完全対応！**  
(Xiaomi Mi Band4/5、Fitbit、Apple Watch等)
3. **歩かない方もみんなで歩活！** 歩くだけではなく、  
サイクリングもスイミングもゴルフも歩数換算して加算可能。  
(環境などによって変動しますので、目安として活用して下さい。)

運動(体重60kgの場合)	消費 カロリー (kcal)	歩数 換算 (歩)	1000歩と 同等の時間 (分)
サイクリング(10分、10km/h)	43	1300	8
スイミング(クロール)(10分)	82	2500	4
ジョギング(10分)	66	2000	5
ゴルフ(カート有り)1ラウンド	500	8000	—
ゴルフ(カート無し)1ラウンド	950	15000	—

4. **海外駐在員の皆さんもご家族みんなで参加可能！**
5. **グループ社員もそのご家族(19歳以上)も参加可能！**
6. 「みんなで楽しく、みんなで励まし競い合いましょう！  
育成アプリ「エアモ」を共に、小さい目標の達成を繰り返す  
ことで無理なく運動が習慣化！
7. 「みんなで歩活」のスコアランキングでは8000歩が上限です。

問い合わせ発窓口 e-mail [kenpo\\_info@nhkspg.co.jp](mailto:kenpo_info@nhkspg.co.jp) (B30 X1健保\_Web用)  
又は 日本条健康保険組合 石井まで(内線 714-2670 外線045-786-4319)