

チームを組んで、
合わせた歩数で競う!

みんなを
誘って

頑張ろう

2018秋

みんなの歩活

— minnade arukatsu —



負けない

約12万人が参加した
ウォーキングイベント!

エントリー期間

10.1 (月) - 10.31 (水)

イベント期間 11.1 (木) - 11.30 (金)

※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

歩活
楽しい!

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

すでにKenCoMに登録している方

流星
です!

まずはKenCoMに登録!
アプリもダウンロード!
<https://kencom.jp/>

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“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

1 KenCoM
にログイン

KenCoM

ケンコム

検索

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

2 歩活ページ
にアクセス



スマホはこちらから
アクセス!



3 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、
仲間となら続けられませんか?!

チームで上位入賞を
目指そう!



健保内のチーム・個人ランキングが毎日更新される!
ライバルチームはどれくらい歩いて
いるか、日々チェックしてみましょう!

参加資格

- ・島津製作所健康保険組合の加入者様(被保険者および被扶養配偶者)

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。
- ・イベント期間中のチーム・個人の平均歩数ランキングを競います。

記念品

次ページに記載

※詳細はKenCoM内でもお知らせします。



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。

次ページあり

記念品

島津
エントリー賞

みんなで歩活イベントに2名以上のチームを
作って登録した方全員に

ココカラ健康ポイント100pt

※チームは自分で作ったチームに誰かを誘っても、
他の人が作ったチームに入ってもどちらでもOK!

エントリー賞

5人以上のチームで参加をすると
抽選で10チームに1チームのメンバー全員に

KenCoMポイント1,000pt

みんなで
ゴール!賞

本戦期間内のチーム平均歩数が8,000歩以上を
達成したチームのメンバー全員に

KenCoMポイント1,000pt
&
ココカラ健康ポイント100pt

みんなの
応援団長賞

チーム内でコメントが一番多かった人の
10人に1人に

KenCoMポイント1,000pt

ラッキー7賞

本戦期間内のチーム平均歩数が8000歩以上で、
ランキングの1桁が【7】のチーム全員に

ココカラ健康ポイント200pt