

秋だ。
みんなで
ある かつ
歩活だ。

頑張ろう

負けません

GO GO

流石です!

歩活日和

優勝するよ

ちまちま歩

気軽に参加できる
大人気ウォーキングイベント
みんなで歩活
powered by kencom

エントリー期間
10.1-10.30
2025年10月1日(水)14時～10月30日(木)23時59分

イベント期間
10.31-11.30
2025年10月31日(金)0時～11月30日(日)23時59分



みんなで歩活の参加はこちらから!

ケンコム
まだkencomに

登録していない方

アプリをダウンロード
「kencom」に登録



ケンコム
すでにkencomに

登録している方

「みんなで歩活」に
エントリーしよう



みんなで 歩活ある はじめよう!

みんなで歩活とは

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

エントリーにはkencom(ケンコム)へのご登録と保険証情報での本人確認が必要です

01

kencomにログイン



ケンコム



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



スマートフォンで二次元コード
を読み取ります。

03

歩活にエントリー チーム作成・参加



歩活にエントリー



歩活にエントリーしたらチーム
を作るか、好きなチームに参加
しましょう。

みんなで歩活の楽しみ方

01

チームに参加



エントリー期間中にチームに
参加しましょう。

02

コメント機能で コミュニケーション



ウォーキングが一人だと続かな
い人も、チームで励まし合えば
続けられるかも!

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
しましょう。ランキングは2種
類楽しめます。

参加資格

- 当健康保険組合の加入者様

記念品

- 参加いただいた皆様には、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

ルール

- kencomアプリ、もしくはPC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または個人の平均歩数でランキングを表示します。
- さらに、イベント期間中の歩数を1歩=1スコアと換算した【チーム通算スコア】
のランキングも表示します。※チーム参加者のみ

