



頑張ろう



負けません



GO GO



流石です!



歩活日和



優勝するよ



もち歩

秋だ。 みんなであ るかつ 歩活だ。

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!

※ 詳細は裏面を
ご欄下さい

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 かつ 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

ケンコム 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。

kencom(ケンコム)の始め方

1 二次元コードから アプリをダウンロード

二次元コードを読み取り、
アプリをダウンロードしてくだ
さい。



App Store
からダウンロード

Google Play

kencom



2 健康保険・共済組合 または会社を選択

kencomアプリを起動させて
新規登録をはじめるボタンを
押した後、健康保険・共済組
合または会社を選択してくだ
さい。

新規登録をはじめる



健康保険・共済組合または会社



3 団体ID欄に 保険者番号を入力

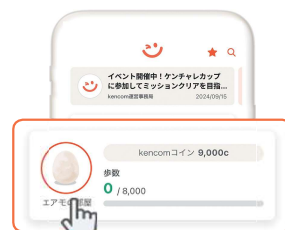
続けて団体ID入力欄に保険証に
記載されている保険者番号を入
力してください。

保険者番号の
調べ方はこちら



4 kencomに登録完了! kencomミッションへ!

ホームにある卵をタップしてくだ
さい。あなたのキャラクターを育
てましょう!



参加資格

- 当健康保険組合の加入者様
※2025年3月31日時点で18歳以上の方

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



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

ケンコム



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。

