

3年ぶりに開催!

# あるかつ kencom “みんなで歩活” イベント情報

～健康ポータルサイト“kencom(ケンコム)”では、様々なイベントやキャンペーンに無料で参加できます～

長らくコロナ禍の生活様式で、**体力低下**や**運動不足**を感じていませんか?  
《みんなで歩活(あるかつ)》は、**職場の仲間やご家族**で参加できるウォーキングイベントです。  
「参加したことがあるよ!」という方も、「今回初めて参加してみようかな?」という方も、奮ってご参加ください!

今回は**1人でも参加可能**です!

## あるかつ歩活とは?



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」。この機会にぜひ始めてみませんか?

## 開催期間

- ・エントリー : 2023/4/3 (月) 14:00 ~ 4/27 (木) 23:59
- ・イベント本戦 : 2023/4/28 (金) 00:00 ~ 5/31 (水) 23:59
- ・歩数入力 : 2023/4/28 (金) 00:00 ~ 6/3 (土) 23:59
- ・結果発表 : 2023/6/9 (金) 10:00 ~ 6/23 (金) 11:59

4/28から歩数を競いあいます!

## 参加方法

① kencomに登録する ※登録済みの方は、下の「② 歩活にエントリーする」へ

### 01 アプリをダウンロード

QRコードからアプリをダウンロード  
QRコードを読み込みかアプリストアで「ケンコム」と検索してください。パソコンからも登録可能です。



### 02 登録

アプリを起動し「はじめての方」から登録を行う  
健康保険証とメールアドレスをご用意ください。

### 03 認証

メールアドレスを認証  
入力したメールアドレス宛に届いたメール内のURLを3時間以内にクリックしてください

登録できない・ログインできない場合は、kencomホームページ「よくある質問」をご確認ください。  
URL: <https://kencom.jp/faq>

② 歩活にエントリーする

### 01 kencomにログイン

みんなで歩活に参加するにはkencomに登録・ログインする必要があります

### 02 歩活アプリにアクセス

スマホはこちらからアクセス!  
みんなで歩活アプリにアクセス

### 03 歩活にエントリーしたチーム作成・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

1チームあたり2～10名で参加できます。  
1名での参加も可能ですが、**チームスコアランキングは対象外になります。**  
※エントリー期間終了後は、加入及びチーム変更・脱退はできません。

## ランキング発表&表彰

- ・JSR健保内のチーム、個人でランキングを競いあいます。
- ・イベントページ内でチームランキング・個人ランキングに名前が表示されます。

・チームスコアランキングはチームの通算スコアで順位を競いあいます。  
1歩=1スコアに換算され、1人あたり1日最大8,000スコアまで獲得可能です。  
※同じスコアとなった場合は、「①チームの平均歩数」「②チームの作成日時が早い」方を上位とします。

- ・上位入賞者はJSR健保の機関紙、社内イントラ、JSR労組のねっとわーくで発表します。

## 賞金一覧

5人以上の  
チームスコア  
ランキング賞

組合内で上位5位に入賞したチーム

1位: 5千円 2位: 4千円  
3位: 3千円 4位: 2千円  
5位: 1千円 (1人あたり)

個人  
ランキング賞

組合内で上位3位に入賞した個人

1位: 5千円 2位: 3千円  
3位: 2千円

女性  
ランキング賞

組合内の女性の中で  
上位3位に入賞した個人

1位: 3千円 2位: 2千円  
3位: 1千円

初参加者  
ランキング賞

歩活に初参加した方の中で  
上位3位に入賞した個人

1位: 3千円 2位: 2千円  
3位: 1千円

平均5,000歩以上  
歩いたで賞

個人の平均歩数が5,000歩以上の方

500円

上記賞金は全て給与支給(ご家族の方は社員に支給)

## みんなで歩活参加賞

「みんなで歩活」に参加された方全員に  
kencomポイント1,000pt